

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ



№ 4 (232), февраль 2003 г.

ЛЫЖНЯ ЗОВЕШТ



Юрий Соколов

В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ



Читата дня

Как приятно вдохнуть глоток чистого воздуха! Мне помогает в этом телевизионный канал «Культура», а среди печатных средств массовой информации — вестник «Здоровый образ жизни». В нем все искренне, все просто. Читаясь страницу за страницей, и не покидает ощущение глубокой заинтересованности в судьбах людей. А это дорогого стоит.

Адрес: Дударевой Алле, 610021,
г. Киров, ул. Конева, д. 5/1, кв. 42.

Уважаемый читатель! На фотоснимке — старт лыжной гонки. Той гонки, которую корреспондент «ЗОЖ» увидел не как спортивную забаву, а как способ жизни. Участники соревнований рассказали ему и вам не о своих «секретах успеха», а поделились... рецептами здоровья. И опытом того, как создается это волшебное снадобье, и того, как суметь не растратить его с годами, а долго-долго пользоваться в свое удовольствие!

Наши собеседники — отнюдь не главные герои спортивных сражений, одаренные талантами гонщиков и могучим здоровьем. Перед вами самые обычные люди. Здесь и достижения пенсионного возраста или давно перешагнувшие этот порог. И самые нормальные дети, которые, образно говоря, встали на верную лыжню.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

Handwritten signature or mark.

ЛЫЖНЯ ЗОВЕЖИ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

Она так и называется: «Лыжня России». На ней, как и на древних Олимпийских играх, ценится не победа, а участие. Да, и победа тоже, но в «Лыжне России» абсолютное большинство участников помышляют не о призовых престижных местах, а о победе над своим возрастом, над вредными соблазнами, домашними заботами, эпидемией гриппа и прочими тяготами бытия. Сколько участников — столько и побед, потому что каждый, выходя на этот старт, ставит перед собой свою собственную цель. А знаете, сколько участников собрал «Лыжня России» в этом году? 16.935 человек! Когда вся эта огромная масса лыжников одновременно двинулась вперед со стартового поля — буквально вскружилась голова!

Уникальная по своим масштабам гонка проводилась уже в 21-й раз, трасса для дистанции 10 и 50 километров была проложена у подмосковного города Яхромы. Казалось бы, на 50 километров будут «замახиваться» только молодые, элитарные гонимки, но в заявку оказались и шестидесятилетние, и даже семидесятилетние участники! Впрочем, и 10 километров — тоже нешуточное расстояние для тех, кому «за пятьдесят». Да что это за возраст, если, например, Рубену Алиханову из подмосковного Одинцова уже 76 лет, а москвичке Зинаиде Гордошенко — 73 года! В общем, число шестидесятилетних участников «Лыжни России» приближается к полутора сотням, а с другой «возрастной» стороны — примерно столько же было здесь лыжников от 12 до 17 лет... Как тут не сказать — лыжне все возрасты покорны! Кстати, есть еще один повод порассуждать о том, что значит здоровый образ жизни.

Впрочем, давайте узнаем мнения самих участников «Лыжни России» — восьмилетней случайно выбранных из шестидесяти тысяч. Принцип выбора был прост: проблемный возраст. Итак, есть ли проблемы со здоровьем у старых и малых и как им уда-

лось дойти, пробежать до жизни такой?

Алексеев Александр Сергеевич (город Электросталь Московской обл., 63 года):



— Продолжаю работать на заводе тяжелого машиностроения, но уже не на инженерной должности, как прежде, а грузчиком, такелажником — в общем, на любой работе. На лыжах удается бегать только по выходным дням, а летом — пробежки и велосипед. Организм привык к нагрузкам, да и вообще смысл жизни — в движении! С детства люблю лыжи и коньки, стараюсь почаще бывать на свежем воздухе. Здоровье? Не жалуюсь! Просто некогда болеть. И потом, спортивный стиль — это стиль моей жизни.

Соловьева Валентина Александровна (город Истрин, 51 год):



— Что вы, зачем мне знать, какое я место заняла? Да хоть последнее! Я решила приехать на «Лыжню России», чтобы себя испытать: смогу ли я сейчас, как и в позапрошлом году, пройти на лыжах 10 километров?

Нет, не пробежать, а именно пройти. У меня свой темп, и я не собираюсь проводить эксперименты над своим организмом. Вот видите, «десятку» прошла и совершенно не чувствую усталости! Да, есть у меня лишний вес, и что с того? Работа сидячая — бухгалтер. Помоему, глупо бороться с тем, что само по себе сложилось. Лыжи для меня — не нагрузка, а отдых, любимый вид отдыха! Зима, лес, чистый воздух, чистый снег вокруг — это такое наслаждение! Мы и сегодня не изнурили себя на лыжне, а даже остановились в лесу, отдышали, разговаривали... Мы? Это моя дочка Аня и моя подруга со школьных лет Лена Родионова, она работает инструктором физкультуры и профессионально тормозит, тормозит меня, не дает расслабляться. А я и рада.

Сергей Лукичев (70 лет, инженер-строитель, живет в Наро-Фоминске):



— Нет, пишите без отчества, просто Сергей! Как гонка? Вот, видите мой лыжный ботинок? Подошва почти целиком оторвалась! Да, точно, сила есть, прямо как в поговорке — рву подметки на ходу! Я ведь не только лыжник, я еще марафоны бегаю: за прошедший сезон 10 марафонов пробежал! Нет, серьезно: всего я пробежал уже 85 марафонов и останавливаться на этом не собираюсь. Два раза выступал еще в беге на 50 километров, один раз — на 70, три раза бегал по 100 километров, в суточном беге пробежал 141 км... Да, есть

у меня спортивное звание: мастер спорта в своей возрастной группе. Зачем мне все это? Для удовольствия, конечно! Курить я бросил уже давно, а от спиртного до сих пор не отказываюсь — в разумных пределах, конечно. Других лекарств не употребляю.

Махов Николай Алексеевич (62 года, живет в Салтыковке под Москвой):



— Сейчас работаю автокрановщиком, а прежде был на инженерной должности. Лыжи? Это для меня одно из увлечений, я всю жизнь в спорте: бег, биатлон, шахматы... Пожалуй, в шахматах я даже больше прочего преуспел, играл на уровне кандидата в мастера, но и мастеров, бывало, обыгрывал... Здоровье? Да я всегда любил в холодной воде плавать — нет, не в проруби, а осенью, до ледостава, или весной, когда только-только лед сойдет... Да вот как-то раз погорячился, вернее, переохладился, и подхватил простуду. Пришлось от водных процедур отказаться. А на лыжах-то я продолжаю бегать, стараюсь ни одной «Лыжни России» не пропустить. Уже целую коллекцию собрал всяких свидетельств, грамот. Знаете, чье мне хотелось бы? Чтобы у нас в Балашихинском районе оборудовали наконец освещенную лыжную трассу, дело-то очень нужное: сколько народа можно привлечь, сколько парней отвлечь от подворота! Места у нас много, а трассы нет.

Виноградов Николай Анатольевич (12 лет, жи-

вет в Мамонтовке Московской области):

— Занимаясь летом в спортшколе греблей, а зимой



— лыжными гонками. Как давно? Один год. Нет, у нас в школе все каким-нибудь спортом занимаются, не я один. У меня два брата. Старший брат не очень любит спорт, а младший все за мной ходит и говорит, что тоже лыжами будет заниматься. Он старательный. Хочу ли я вырасти знаменитым спортсменом? Еще не знаю. Просто нравится, и все.

Пронин Александр Иванович (67 лет. Инженер, живет в Сергиево-Посадском районе Подмосковья):

— В молодости я занимался спортом. Но как-то между



прочим. Хотя и разряд по лыжам имел... А однажды, уже в возрасте, вдруг как стукнуло сердце! Пошла аритмия... И я понял, что надо менять образ жизни. Режим, питание, нагрузки и все такое. В том смысле, что надо не отказываться от всего, а упорядочить. Потихоньку, понемногу стал себе вытаскивать, заодно и внучку к нормальному образу жизни приучил: сейчас у нее уже 2-й разряд по

лыжам. Где она? Да здесь же, конечно! Вместе сегодня стартовали, только в разных группах. И еще похвастаюсь, что к занятиям спортом еще четырех человек привлек... Как дела со здоровьем? Судите сами — бегую!

Последнее интервью-получилось с двумя лыжниками. Сначала я заговорил с одним из них, но он смотрел на меня веселыми добрыми глазами и отвечал как-то невнятно и неполно. Я записал: **Чурилов Валентин Павлович, 71 год, улица Тургенева, 3. А где эта улица?..** Но тут подошел его товарищ **Медведев Василий Алексеевич** (74 года, город Егорьевск) и объяснил:

— Валентин плохо слышит,



это у него с войны. Мать потерял, сиротой остался, скитался много — в общем, жизнь его потрала. Но он не сдаётся! Держит себя в форме, лыжами занимается, бегает марафоны.

Мы с ним так и познакомились на каких-то соревнованиях лет 35 тому назад. С тех пор так и встречаемся, дружим. Была у нас своя спортивная компания, да все уже умерли... Почему? Сошли с лыжни. Кто спорт бросает, тот быстро, как болт с резьбы, сходит. А у нас, любителей, какой принцип самый главный? Не зарывайся, не выкладывайся в полную силу! Для любителя спорт нужен не ради рекордов, а для жизни. Я, скажем, у себя в Егорьевске собрал людей, удалось свою лыжную трассу построить... Надо двигаться, не закидать. И снег надо любить — он, как живая вода, от всех хворей лечит!

Борис СМЕРНОВ.

С УВАЖЕНИЕМ КО ВСЕМ!

Ну, что сказать: начало, если исходить из духа традиций вестника, конечно же, неожиданное. Хотел даже сказать: не соответствующее духу и содержанию, однако, вспомнив первые годы нашей работы, решил ситуацию смягчить.

Старожилы не дадут соврать: в те первые годы мы рассказывали и о методике занятий оздоровительным бегом, и о крупных массовых марафонах, и о замечательных, еще более массовых переходах, которые организует и проводит Мировая лига ходьбы. Но постепенно под влиянием растущей армии читателей мы окончательно сехали исключительно на лечение болезней.

Основная часть нашей армии требовала: «Даше народных рецепты!», «Даше недорогие и доступные средства лечения!». И мы честно следовали этим призывам — давали и даем.

Между прочим, и на это, казалось, безоблачным пути есть свои ухабы. Скажем, мне пишет Сергей Иванович Пахомов из Амурска:

«Постоянно читаю ваш вестник и постоянно удивляюсь: все у вас получается ладненько, все выливается, всем помогают нетрадиционные методы и народные средства. Один хвалебные оды... Возьмем хотя бы метод Шевченко (масло+вода). Во всех случаях у вас смесь работает». А я знаю много примеров, когда смесь ни хрена не работает. Я лично год лечил по методу Шевченко аденому предстательной железы и чего добился? Опухоль выросла вдвое».

Сделаем паузу. Письмо длинное и, если говорить о методе Шевченко, кое в чем правильное. Но... Мы устали предупреждать: смесь водки с маслом — не панацея, помогает не всегда и не всем. И уж совершенно точно не помогает при лечении доброкачественных — аденом простаты именно такая — опухоль... Так на кого и на что обижаться? Надо регулярно и внимательно читать газету.

Ну, а насчет того, что все ладненько и все излечиваются, так тут мы ничего не придумываем — о себе, о своем опыте рассказывают сами читатели. Они что, все поголовно врут?

Конечно, все мы разные, и то, что помогает одному, вполне может не помочь другому. Те, кому советы вестника не помогли, тоже нам пишут. Последним стараются помочь наши врачи.

Я много раз пытался объяснить «сердитым читателям» роль вестника... Газета — не лазарет и не поликлиника. И читательские письма в рубрике «Домашний доктор» — не просто рецепты. Это личные истории излечения от того или иного недуга. А мы уже говорили: что помогло одному... Ищите свое — вариантов в вестнике предостаточно. Вот видите как: начал за здравие, а получилось отнюдь не лирическое отступление. Однако вернемся к изначальной теме.

В последнее время, вероятно, и с увеличением числа читателей, и хотя и малозаметным, пока, но все же с улучшением жизни, и с повышением, без участия газет, уровня знаний, оздоровительной, скажем так, эрудиции, люди в письмах все чаще убеждают редакцию в пользе рубрики «Творческий клуб», но еще чаще — в необходимости обратить внимание не только на лечение болезней, но в большей степени на их профилактику.

«Лыжня зовет в страну здоровья» — это и есть профилактика. Движение — та самая таблетка широкого диапазона действия, о которой мечтают многие наши читатели.

То же самое и улыбка — вполне возможный результат чтения «Творческого клуба». О его участниках я уже не говорю: творчество в любом виде, в любой форме — один из самых замечательных способов лечения.

Вестник «ЗОЖ» — это, прежде всего, клуб общения и взаимопомощи. Очень важно, чтобы члены его — то бишь читатели — уважали друг друга и к каждому мнению относились с достоянным почетом. Нас стало много. Очень много. Отсюда и разность мнений, интересов, желаний.

Для тех, кто думает о профилактике, сегодняшняя и будущая рубрика «Спорт и ты».

С уважением ко всем!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 5-й, номер (на 32 страницах) выйдет 10 марта.

ДАВАЙТЕ ПЕРЕСТАНЕМ ОХАТЬ

Большой снежный привет семье «ЗОЖ» — «Замечательному Объединению Жизнелюбцев».

По профессии я врач-стоматолог. Живу и работаю в небольшом приморском селе Бусевка Спасского района. Воспитываю двоих сыновей-старшеклассников. В свободное время пишу стихи. Автор четырех поэтических сборников (пятый переведен на итальянский язык). Считаю, что душевное здоровье много значит в наше непростое время.

Диагноз — рассеянный склероз, который поставили мне врачи в краевом центре, оказался ошибочным, но выяснилось это многие годы спустя, после скитаний по больницам и экспериментов с лечением болезней, которой не было. Врачи запрещали мне рожать, занимаясь спортом, даже физкультурой. Но я не чувствовала своей обреченности. Хотя приговор врачей тяжелым грузом носила в душе долгие годы. Собралась даже взять ребеночка из детского дома. Но судьба распорядилась иначе.

Я вышла замуж. Забеременев, скрыла от гинеколога врачебный приговор. Наблюдалась с первых дней. И родила здорового мальчуга — 3 кг 900 г. А через год — второго сына — 4 кг. Роды протекали нормально. Да и после никаких осложнений не было.

Все время я занималась балльными танцами, физкультурой. Давала максимальные нагрузки организму. Часто бывала в лесу. Пила травяные чаи.

После родов, когда поехала в краевой центр на консультацию, так как стояла на учете, доктора сказали, что я здорова. Просто с рождения у меня нервная система слишком чувстви-

тельна. Может, потому ко мне стали приходить стихи. И я очень рада этому.

Жаль, что за многие годы ненужного лечения сильными препаратами мой организм немного сдал. Но теперь стараюсь вообще не принимать лекарств. Живу в селе, занимаюсь огородом. Собираю травы. Все экологически чистое. А о диагнозе своем вспоминаю иногда, как о кошмарном сне.

Так что, дорогие жовечки, не стоит впадать в панику при вынесении вам врачебного приговора. Прислушайтесь к себе, к своему организму. Он подскажет, кто прав и чем лечиться.

Давайте перестанем

охать,
Давайте веру не терять.
В России все

не так уж плохо,
Чтоб захотелось умирать.
Я в жизни нищей

и убогой
По крохам счастье
собиру.

Спасает верная дорога
К любви, доверию, добру.
Пока надежда

всюду с нами,
Пока мой друг

еще не враг,
Моя душа живет стихами,
А это очень добрый знак.

Адрес: Александренко
Елена Витальевна,
692224, Приморский
край, Спасский р-н, с.
Бусевка, п. Школьный,
д. 3, к. 7.

«ЗОЖ»: Елена Витальевна, ваши стихи мы публикуем в «Творческом клубе» на 23-й странице. Может быть, вы пришлете нам одну из своих книжек? Лучшую, на ваш взгляд.

СПАСИБО ЗА РАСТРИКУ!

С 17 лет работала зимой в леспромохозе по валке леса. Летом гнали лес по реке Брени, разбирали заломы, сталкивали с берегов бревна в воду — целый

день бродили в холодной воде! Так продолжалось до самых заморозков. Потом, в 1949 году, когда строился город Кызыл и леса для его возведения требовалось много, мы по Енисею вручную гоняли плоты.

Сейчас мне 70 лет, и вот теперь все моя рабочая молодость отразилась на здоровье. В прошлом году как раз в сенокос сковал меня остеохондроз, да так сильно, что не было никакого покоя от боли ни днем, ни ночью, и чем только не натиралась, и березовыми листьями обертывалась, ничего не помогало. Низкий поклон Нэлли Валерьевне Юркиной из Клина за «бабушкину растирку», опубликованную в «ЗОЖ» № 16 (220) за 2002 год. Купила все компоненты, сделала растирку и сразу же (некогда было настаивать 21 день) натерла четыре раза шею, плечи и правую руку. Все как рукой сняло и до сих пор не беспокоит. Потом у мужа заболели плечи и рука (до этого пользовались настоящей муравьев), три раза натерли этой растиркой руку и плечи и больше не жалуются на боль.

Наша бабушка Раиса в старое время была бабкой-повитухой. Жили они в Хакасии в селе Санаровка, врачей не было, и она занималась лечением людей травяными, правила живыты от наждады и принимала роды, выправляла загибы маток, лечила сотрясения. Бывало, пойдём с ней на покос или по ягоды, она мне, 10—12-летней, рассказывает: вот эта трава от живота, а вот эта от головной боли, а эта от изжоги, а мне в то время не надо было, я и не интересовалась. А вот рецепт, чтобы не допускать панариций на пальцах, запомнила. Как только попала занозка под ноготь, наливаю в кружку горячей воды с солью и пальчик туда окунаю несколько раз, а затем обрезаю коротко ноготь, прочищаю и обеззараживаю

спиртом или одеколоном — и панариция не будет.

Адрес: Бахарева Тина Моисеевна, 668416, Респ. Тува, Каа-Хемский р-н, пос. Сизим.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт «бабушкиной растирки»: 300 г спирта, 1 бутылочка камфарного спирта (10 мл), 1 бутылочка йода (10 мл), 10 таблеток анальгина. Все перемешать, настоять в темном месте 21 день, и можно пользоваться. Эта растирка лечит: радикулиты, артриты, артрозы — все, что связано с суставами и костной тканью.

КТО НАМ ПОМОЖЕТ: ГРОМ ИЛИ АВОСЬ?

Пишу вот почему: задела заметка А.Г. Михайлова «А мы молчим, скрываем и терпим своих близких», опубликованная в «ЗОЖ» (№ 22 (226) за 2002 год). Все трезвые с ним согласятся, это боль и крик наших. Хочется ответить вот таким «воем»: «Люди! Что ж вы над собой делаете?» Летом в поезд в одном купе ехали двое молодых мужчин. Только сели, достали еду, а к ней бутылочка. Присоединился к ним их знакомый пожилой мужчина. Налили по одной, по второй, наливают по третьей. Мое место боковое, меня и дернуло напомнить им, что это не вода, а озверин, который будит в человеке иногда одного зверя, а иногда целый зоопарк, не переборщите, ребята. На второй день «озверина» на столе не было, а ребята оказались замечательными, играли в карты, шутили, беседовали. У нас ни законы, ни запреты не работают, а кто был против запрета на этот наркотик — алкоголики да те, кто

наживался на этой беде. А теперь мы видим, что творится от более сильных наркотиков. А вывод?

Еще Дарвин писал: «Привычка к алкоголю является большим злом для человечества, чем война, голод и чума вместе взятые». «Употребление спиртных напитков скотит и зверит человека» — Ф.М. Достоевский. «Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари» — В.Г. Белинский.

Дикарей все больше, а богатство новых русских обратно пропорционально духовности. Стыдно было слушать, что человек сидит в клетке рядом с другими животными, чтобы получить тысячу баксов. Кто же эти новые русские? Даже звери на такое не способны, кто дал им право сажать в клетки животных, если это братья наши меньшие, и уж тем более себе подобного? Но никто в передаче «Моя семья» даже не возмутился, значит, и такое становится нормой. Да и вообще очень многие из того, что принесла перестройка, — отвратительны.

Обо всем об этом я написала «поэму»: «Кто нам поможет: гром или авось?». Но для «ЗОЖ» она, видимо, великовата.

«ЗОЖ» — свет, тепло, добро и помощь. За газету вас благодарят не зря, и никакая ложка дегтя не сможет очернить эту большую, дружную и очень нужно-необходимую бочку с медом. Мы вас очень, очень любим за помощь, это общение, ну кому бы я еще так писала?

Адрес: Ивашкиной Р.Г., 628436, Тюменская обл., Сургутский р-н, с. Сытомино.

«ЗОЖ»: Милая Р.Г., и все же пришлите нам свою поэму. Во-первых, нам ведь тоже интересно, а, во-вторых, возможно, какой-то кусочек из нее мы выберем.

ПУСТЬ НАШИХ ВРАЧЕЙ СТАНЕТ БОЛЬШЕ

Как мало сейчас в наших СМИ умного и доброго и как приятно постоянно убеждаться в том, что вестник «ЗОЖ» дает людям как раз то, что нужно и для ума, и для души. Я давно поняла, что лечить по отдельности каждую болячку — дело малополезное. Мы внезапно оказались в очень агрессивной среде, обворовали все связи с источниками естественной подпитки энергией, утратили веру, разучились быть милосердными. Оглушенные шумом и грохотом цивилизации, потеряли способность слышать тихие сигналы, подаваемые нам природой, нашим сердцем, нашим собственным организмом. Если мы не сплываемся, страшно подумать, что с нами будет.

«ЗОЖ» как раз дает по крупицам тот самый материал, из которого при желании каждый человек может построить систему воздействия на свой организм, систему самооздоровления. Сколько полезного опыта, знаний, которые так нужны людям!

Сколько в последнее время ломают головы над тем: как давать людям йод и при этом не допустить передозировки. А между тем существует очень простой и эффективный метод старых докторов. Ватку на спичке смочить йодом и провести три параллельные линии на внутренней стороне предплечья от запястья до локтевого сгиба. Если утром следов йода не видно, вечером снова помазать. И так до тех пор, пока утром не останутся следы. Значит, организм насытился.

Почему немногие врачи знают об этом, а другие на-

значают страшно дорогие и часто опасные лекарства?

Правда, к великой нашей радости, врачи все чаще появляются на страницах вестника. И что хочется особо подчеркнуть: наиболее умные из них, наиболее любознательные, умеющие думать, ищущие, мыслящие нестандартно. Пусть их будет больше!

Адрес: Касаткиной Вере Александровне, 606185, Нижегородская обл., Сосновский р-н, с. Елизарово, ул. Молодежная, д. 4, кв. 17.

БЫЛА ИДЕЯ — ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

Мне 69 лет. За 40 лет производственного стажа болячек поднакопилось — не счесть. Называть их — пустое дело. А о жизни своей чуть-чуть расскажу: деревенское военное детство, семь лет на лесосеке на откатке бревен да сучкорубке, 30 лет лазила по закрытым отсекам как судовой маляр и, наконец, нитролаками покрывала мебель.

Муж мой больше 40 лет работал плотником в стройтресте. Оба мы до того «уробатаны» на производстве, что давно уже стали инвалидами. Отсюда — и тыма болячек, которые мы успешно лечим благодаря народным рецептам да советам добрых людей из «ЗОЖ».

По натуре я — оптимистка. Боюсь только инсульта, — не знаю, как с этой заразой справиться. Вышли мы с мужем на пенсию, и я пристала к нему: надо купить в деревне дом. Нашли в 100 км от города развалюху на бывшем конном дворе.

Купили за гроши это поместье — домик да 20 соток брошенной земли и стали на этой земле ковыряться. За несколько лет чего

только не вытащили из этой земли: и сотни ржавых подков, и кучи кованых гвоздей, и штык от красноармейской винтовки времен гражданской войны.

Зато теперь на своей земле выращиваем все, что растет в нашей природной зоне. Работаем от зари до зари. Собираем овощей и фруктов больше, чем нужно семье. Излишки, понятно, продаем.

Есть у нас, конечно, и мелкая живность, куры да коза с собакой. Несколько лет даже коров держали — не столько для себя, сколько для внуков — у нас пятеро парней. С детства приучали их к земле, чтобы знали и любили крестьянский труд и помнили детство свое деревенское, как самое счастливое время.

...Минуло 13 лет, как держим эту милую для нас избу и родную землю. Внуки выросли — все нынче студенты. Народ занятой — то сессии у них, то зачеты, то экзамены выпускные. И не интересно им в нашей деревне. Но они знают: когда бабке с дедом нужна помощь на земле, всегда рядом и «папуш» не в пример колхозным ударникам на любой работе. Говорят: «Вот теперь мы отдышались».

И последнее. Всю жизнь мы с мужем считали: «Все полезно, что в рот полезно». Но теперь мы стали зожевцами и начинаем потихоньку просвещаться.

Адрес: Нефедовой Алевтины Васильевны, 614023, г. Пермь, ул. Ушакова, д. 30, кв. 59.

«ЗОЖ»: Что сказать?.. От души поздравляем и вас, Алевтина Васильевна, и всю вашу семью. Поняли: она дружная, хотя интересы уже разные.

Ну, а нашим читателям, особенно тем, кто души и телом мается в «каменных джунглях», советуем брать пример и делать выводы.

ЖИЗНЬ ПОЛНА ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Мне 40 лет. В основном здорова, но есть какие-то мелкие болячки. Мелочи эти обязательно искоряю, потому что пользуюсь рецептами из «ЗОЖ».

Моя жизнь полна впечатлений и воспоминаний. До 15 лет жила в городе. Отец привил мне любовь к путешествиям, и меня всегда тянуло в дальние края. И в каждом новом месте жительства я познавала что-то новое. В деревне Вологодской области впервые услышала на рассвете соловьев, насладилась песней жаворонка и пением лягушек, парилась в деревянной бане с веничком и купанием в снегу, навсегда полюбила эту очищающую тело и душу, изгоняющую все хвори процедуру.

В Ленинграде восхищалась красотой произведений рус человекских — зданий и соборов, посетила почти все музеи и театры, полюбовав на всю жизнь искусство. Жила в Сибири — будто за границей, настолько там резкое отличие во всем: природе, людях. Там я почувствовала, что природа властвует над людьми, мы среди нее лишь, как муравьи в муравейнике. Надо было видеть все это своими глазами, чтобы понять и восхититься: маленький поселок среди сопков, необъятная тайга, могучая река Витим, полутораметровые снега, морозы -50°C, до ближайшего поселения — 200 км, сообщение только по воздуху...

Сейчас мы живем в типичной российской глубинке. И всегда вспоминала, что мой предки — крестьяне. И вот вернулась к земле. В нашем хозяйстве — корова и куры, большой огород, сад, пасека. Дети у нас родились в Сибири. Спортом увлекалась всю

жизнь: лыжи, велосипед, пешим походом. Двое детей также увлечены спортом, занимаются в спортивной секции. Зимой погода здесь неустойчивая: то мороз, то оттепель. Снег не всегда лежит. Поэтому стараемся использовать каждый подходящий по погоде день, чтобы побегать на лыжах. Весь накопившийся за неделю негатив уходит...

Хочу поделиться одним своим познанием. С детства у меня болела печень. Когда периодически возникала боль, даже дышать было трудно, я ложилась на правый бок и колени подгибала как можно выше, к самому подброду, и так лежала с полчаса. Боль уходила. В 1986 году, когда мы завели в своем хозяйстве молочных коз, я пила простоквашу из козьего молока. Через некоторое время заметила, что печень больше меня не беспокоит.

Знаю, что наши друзья — Фоновы Таня и Алексей из Хабаровского края — тоже выписывают «ЗОЖ», поэтому хочу передать им огромный привет. И еще, Оля Савченко (девичья фамилия — Матешова) из Вологодской области, откликнись, я ищу тебя!

Адрес: Ивановой Ольге Александровне, 403311, Волгоградская обл., Михайловский р-н, с. Сидоры, ул. Октябрьская, д. 79.

ПРОСНУСЬ НОЧЬЮ И НЕ МОГУ СПАТЬ

Проснусь ночью и не могу спать — одолевают горькие мысли. Дочку родила поздно и учила ее в педучилище уже на свою пенсию. А пенсии тогда не выдавали по три месяца. Приходилось торговать семечками, цветами — в любую погоду. Вот здоровье и ушло. Думала,

дочка кончит учиться, поступит на работу, будет легче. Ничего подобного. У нее двое детей, работают с мужем по своей специальности, а денег как не было, так и нет. Приходится нам помогать из своей пенсии, даже телевизор не можем купить. Ну да ладно.

Почитала статьи в новом «ЗОЖ», стихи Тютчева очень понравились и решила жить под девизом: «Умей все пережить».

Пришло в голову: ведь могу поделиться с теми, кто в нужде, и рецептами своими, травяными лекарственными. Трав я знаю много, и для меня большое удовольствие собирать и сушить их. В моих запасах есть клевер, пустырник, ромашка, тысячелистник, хвощ полевой, зверобой, цикорий, березовые листья...

Употребляю травы сама, с какими-то вашими рецептами согласна, а с какими-то нет. Не пью настойки потому, что никогда не была пьющей, и организм не принимает алкоголя даже каплями. А у самой болезненной куча. Вот один из рецептов, который вылечил меня от эрозии шейки матки.

Дала мне этот рецепт врач-гинеколог. Внутреннюю часть цветка широкolistvenного алоэ вкладывать во влагалище. Чередовать с тампонами, смоченными натуральным медом. Цветок избавит, конечно, от колючек. Через месяц таких процедур я забыла о болезни.

Адрес: Трениной Н. А., 427161, Удмуртия, Игринский р-н, с. Зура, ул. Труда, д. 8.

А Я ТЕПЕРЬ ТАНЦУЮ

Родилась в 1943 году — во время Отечественной войны в Псковской области. Что я тогда — груд-

ной ребенок — могла получить в оккупации, кроме голода и холода? Теперь это обернулось сахарным диабетом в тяжелой форме и, наконец, инфарктом. После инфаркта три года находилась в депрессии и вышла из нее благодаря вестнику «ЗОЖ».

Выписываем «ЗОЖ» с первого номера, больше десяти лет. Моя дочь подобрала мне из газетных номеров несколько советов и рецептов, как восстановить душевное спокойствие. Я упрямлю их соблюдала: регулярно обливалась ледяной водой, делала гимнастику, не отступала от рекомендованной диеты, дышала по Фролову, делала и еще кое-что.

И вот результат: после выполнения рекомендаций «ЗОЖ» почувствовала себя настолько хорошо, что стала регулярно ходить... на танцы. У нас в городском парке по субботам и воскресеньям играет духовой оркестр. Жду этих дней как праздника. Накупил новых нарядов — и это в 60-то лет! И знаете, что скажу: музыка — это бальзам на мое больное сердце. Танцую, как могу, вальс, танго, фокстрот и чувствую — жизнь-то продолжается! Нынче не могу поверить, что всего-то несколько лет назад, после инфаркта, во время депрессии, мысли только и крутились вокруг тяжелых дум о смерти. Тихо так готовилась к ней, а сейчас сказала себе: «Нет — смерти!». А уж коли умирать — так с музыкой.

За десять-то лет своей дружбы с «ЗОЖ» я ведь уже привыкла чувствовать, что живу на этом свете благодаря пользе и доброты газеты.

Адрес: Яценко Евгении Павловне, 369004, Карачаево-Черкессия, г. Черкесск, ул. Гражданская, д. 16.

Года два назад прие-
зжает ко мне в со-
ставе трех человек
интеллигентная семья: отец
средних лет, жена, соответ-
ственно, и ребенок лет пяти.
Спрашиваю: «Что привело
вас всех ко мне?».

Отвечают так: «Вот уже ме-
сяца два прошло, как все
трое чеемся, все тело по-
раздирали, лечились у не-
скольких врачей, а дела нет».
«Позвольте, — спрашиваю, —
а у дерматолога вы были?».
«Ну как же, — отвечает жен-
щина, — две недели ходи-
ли, но от этого не стало луч-
ше. «А какой диагноз вам
ставят врачи?» «Нарушение
обмена веществ и авитами-
ноз какой-то». «Ну, развезай-
тесь, пожалуйста, посмотрим»,
— предложил я, — до конца
пока достаточно». беру
обыкновенную лупу и вни-
мательно изучаю кожу по
следам расчесов. Теперь
пришла моя очередь удив-
ляться: вижу обыкновенную
чесотку, но форма какая-то
необычная, слишком мелкая,
руки чистые — ее излюблен-
ное место расположения, а
все болезни концентриру-
ются на животе и ягодицах.
Спрашиваю: «В какое вре-
мя суток одолевает вас зуд
кожи наиболее?» Ответа-
ют: «Вечером, а если точнее,
в семь вечера». Это излюб-
ленное время работы чесот-
очного клеща.

Клещ чесоточный питается
эпидермисом кожи, для чего
он, как крот в земле, делает
ходы. Время от времени ему
надо выйти к поверхности
кожи и выбросить из сделан-
ного в коже прохода эпидер-
мис. Из этого эпидермиса
образуется бугорок на коже,
а красный цвет кожи и бугор-
ки могут возникать от расче-
сов. Для уточнения диагно-
за иду куда клещи. Он в виде
тоненькой нити проходит
в эпидермис от бугорка до
бугорка. Найти такой ход, и
диагноз не подвергается сомне-
нию. Нахожу. Это чесотка!

Но тут на меня напал
сомнение: почему врачи не уста-
новили диагноз? Откуда
такая интеллигентная семья
могла подхватить клещи? В
общегородскую баню они не
ходят, в больнице не были,
на поездках не ездили. Оста-
ется одно: или в автобусах
подцепили, или в коллекти-
ве, где есть чесотка. Напри-
мер, в детсаду, в школе.

Хочется им обо всем рас-
сказать и сомнение берет:

100-ПРОЦЕНТНАЯ ГАРАНТИЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ

а вдруг ошибся в диагнозе?
Однако, основываясь на фак-
тах, уверенно берет вер-
х, и я им объясняю, что у всех
у троих одна болезнь — ЧЕ-
СОТКА.

Удивлению их не было
предела. Сомнениям — еще
больше. Вижу полное за-
мешательство. Тогда я го-
ворю им следующее: «Я вам
назначу лечение всего на
одни сутки. Пройдет бо-
лезнь у всех у вас, значит, я
был прав, не пройдет — из-
винюсь и будем думать, что
делать дальше. Всего лишь
сутки». После такого аргу-
мента они сдаются и согла-
шаются на лечение. Предла-
гаю им провести одномо-
ментное лечение чесотки,
предложенное еще в 30-е
годы прошлого века про-
фессором Демехевым.

А затем заключаю, что он вот
в чем: я выписываю
лекарство под на-
званием гипосульфат на-
трия в 60%-ном растворе и
ставлю на рецепте № 1.
Второе лекарство — это со-
ляная кислота и выписываю
ее в 3%-ном растворе и
пишу на рецепте № 2. Оба
лекарства выписаны по 500
г, и любая аптека за считан-
ные гроши быстро сделает
его. Вечером начинается
лечение с одного कांगо-
любо больного. Надо по-
лностью раздеться. Другой
человек выливает раствор
№ 1 в чистую посуду. Руки
обязательно должны быть
чистыми. Берет на ладони
часть раствора и втирает в
кожу, сначала с пальцев од-
ной руки до плеч, потом вто-
рой, далее грудная клетка
спереди и сзади, затем жи-
вот, спина, бедра, голени
спереди и сзади аж до сто-
пы. После этого второй че-
ловек, а если его нет, то
первый, хорошо вымыв
руки от раствора № 1, на-
ливает в другую посуду ра-
створ № 2 и в таком же по-
рядке втирает в кожу боль-
ного от шеи до пят. Надо
подходить, пока все впитает-
ся в кожу. В результате
химической реакции дух
лекарств образуется серо-
водород, от которого клещ
гибнет моментально. Через
30 минут помыться горячей
водой, вытереть тело досу-
ха и надеть чистое белье.

Сменить все постельное бе-
лье. Что нельзя прокипятить,
прокипятить горячим утюгом.
Утром следующего дня еще
раз сменить белье. Все пу-
стить в стирку и кипячение.
Полы в квартире продезин-
фицировать любым дезра-
створом или кипятком. Ле-
чение закончено. Больным
на руки выписывается 1%-
ный салициловый спирт.

Ватой, смоченной в
этом спирте, неде-
ли две ежедневно
оттирать кожу на случай
того, где возможно из оста-
вшихся яиц выплывают но-
вые клещи — их быстро
уничтожит этот спирт. Вот и
все лечение.

Какое же мое было удивле-
ние, когда все трое бывших
больных в полном составе
приехали ко мне еще раз. «В
чем дело? Что случилось?» —
спрашиваю. Здесь уже отве-
чает глава семьи: «А приеха-
ли мы все к вам втроем от-
благодарить за такое хоро-
шее и эффективное лечение!
Мы не перестаем удивляться,
как это — прошли столько
врачей, и все безрезультатно,
а вы в первый же раз по-
ставили диагноз и назначи-
ли быстрое лечение? Бо-
лезнь больше не повторил-
ась ни у кого. Огромнейшее,
от души спасибо!».

На этом случае и закон-
чился интереснейший эпи-
зод из моей практики.

Адрес: Штаб-Батальон
Николаевич, 352183,
Краснодарский край,
Гулькевичский р-н, пос.
Ботаника.

«ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА»

«Электростимулятор ЭСРВ-01» — высоконадежный
прибор для лечения больных урологического, гинеко-
логического, педиатрического, неврологического и те-
рапевтического профиля... — такой вывод в
1998 г. сделали в НИИ урологии МЗ РФ. Цены
на ЭСРВ-01 в 2003 г.: по России: 1) на-
ложенный платеж — 880р. + 70р.40к.; 2) пре-
доплата почтовым переводом — 792р. +
63р.36к. или через Сбербанк по форме ПД-
4 — 792р. + 23р.76к.; 3) при праве на льготу
предоплата почтовым переводом — 704р. +
56р.32к. или через Сбербанк — 704р. +
21р.12к. Ближнее зарубежье: предоплата почтовым
переводом — 880р. Дальнее зарубежье: предоплата
— 32 у.е. (почтовый перевод или Western Union).

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, уз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. Лицензия №64/2002-0663-0678.



(P)

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«У меня в семье большие неприятности. Очень пе-
реживаю — и сразу одна за другой возникли пробле-
мы со здоровьем: давление, боли в сердце, в суста-
вах, остеохондроз. Недавно обнаружили мастопатию
и миому. Подскажите, где можно надежно обследо-
ваться и лечиться?».

Титова А.Г., 57 лет, Реутов.

Отвечает главный врач гомеопатического центра
«АКОНИТ» Елена Григорьевна ВОРОНКОВА:

«Стрессы, переживания приводят к самым различным
заболеваниям. К нам редко обращаются с какой-то од-
ной проблемой — чаще с «букетом» болезней. Сразу на
консультации каждому пациенту проводится полное
компьютерное обследование. Оно выявляет заболева-
ния ВСЕХ органов на клеточном уровне и все скрытые,
пока не проявившиеся процессы. Очень важно вовремя
провести такую тщательную диагностику!»

Индивидуально подобранные гомеопатические пре-
параты лечат весь организм (купить их можно в аптеке
центра). Цены низкие, поэтому лечатся целыми семья-
ми (детей приводят с аденодами, нервной возбудим-
ностью, заиканием, энурезом). Установлены возрастные
скидки и льготы. Но главное — это гарантированно вы-
сокое качество лечения!».

Москва, ул. Перовская, д.65.

Тел.: 918-5997, 302-3442, 782-8138, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 17 марта.

СЕТЧАТКА – «ПЕРИФЕРИЯ МОЗГА»

После публикаций в вестнике «ЗОЖ» (№2 (230) и №3 (231) за 2003 год) бесед нашего корреспондента Светланы ПАЛЬМОВОЙ с главным врачом Научно-исследовательского института глазных болезней Российской Академии медицинских наук, врачом высшей категории Маргаритой Николаевной ЛЕБЕДЕВОЙ мы получили немало писем от читателей. И, естественно, попросили М.Н. Лебедеву ответить на вопросы читателей. Итак...

«ЗОЖ»: М.Морозова из Алтайского края, В.Цылакова из Краснодара, М.Лубенец, живущая в Ставропольском крае, страдают отслоением сетчатки. У Г.Губановой (г. Тихорецк) – дистрофия сетчатки, а И.Брызгалова из Иркутской области просит совета для своей знакомой, у которой тромбоз сетчатки.

Маргарита ЛЕБЕДЕВА: Хочу сказать несколько слов о том, что такое сетчатка. Ее иногда называют «периферией мозга». Именно на сетчатке глаза фокусируется изображение, она принимает световые волны и импульсы. От состояния сетчатки зависит превращение световой энергии в электрический импульс, а тот, в свою очередь, направляется в зрительные центры мозга. Сетчатка – самая главная часть глаза, ее нервы связаны с оптическим нервом, с кровеносными сосудами, питающими глаз. По их состоянию офтальмолог всегда может сказать – есть ли у больного диабет или гипертония. А именно они отражаются на нашем зрении.

Отслоение и дистрофия сетчатки – очень серьезные заболевания. Очень важно постоянно следить за внутриглазным давлением, не допускать его повышения, а также обращать самое пристальное внимание на общее состояние организма. Если нарушается питание сетчатки, она

начинает разрушаться. А это и приводит к тем заболеваниям, о которых пишут читатели.

К сожалению, в наше время и отслоение, и дистрофия сетчатки довольно распространены, причем развиваются довольно быстро. Мне представляется, что одной из причин этого является в том числе и недостаток витамина Е в организме человека. Он, как известно, содержится в семенах подсолнечника, пророщенной пшенице, орехах, соевых бобах, овощах, растительном масле, рыбьем жире. Значит, наша пища должна содержать эти продукты, а также ряд других. Например, пригоршня петрушки ежедневно, зеленые салаты, в том числе с молодой крапивой, фрукты, обязательно говяжья печенька – все это должно быть в рационе человека, страдающего болезнями сетчатки. Плюс гимнастика, о которой я говорила в двух предыдущих беседах. А медикаментозное и хирургическое лечение проводится строго индивидуально, по рекомендациям врача.

«ЗОЖ»: Еще одно письмо: от Л.Петровой из Вязьмы. Окулист поставил ей диагноз «диабетическая ретинопатия». Автор письма плохо различает буквы, перед глазами у нее как-то пелена...

М.Л.: Это, увы, проявление сахарного диабета. Обычно диабетическая ре-

тинопатия («retina» по-латыни означает «сетчатка») развивается через 8–10 лет после того, как больному был поставлен диагноз «сахарный диабет», и быстро прогрессирует. При этом далеко не все наши больные знают о том, что при этой основной их болезни поражается сетчатка, и обращаются к нам тогда, когда практически ничего сделать уже нельзя: запущенная диабетическая ретинопатия ведет к слепоте.

Повышенный уровень сахара в крови, недостаточное снабжение сетчатки кислородом – все это причины возникновения диабетической ретинопатии. Возникают дефекты сосудов, сосудистая полость становится плотной, а это ведет к тромбозу сосудов, появлению кровоизлияний, помутнению сетчатки. Если в первой стадии болезни изменяются только сосуды и человек не испытывает трудностей со зрением, то в начальной ретинопатии снижается острота зрения до 0,7–0,9. Значит, происходит поражение сосудов сетчатки, гибнут нервные клетки, появляются новообразованные сосуды, у которых неполноценные стенки. Кровоизлияния следуют одно за другим. Спайки, которые образуются внутри стекловидного тела, сморщиваются и отслаивают сетчатку. Зрение восстановить на этой стадии очень трудно.

Так же, как и на последующих двух стадиях, когда зрение становится ниже 0,7, на глазном дне появляются множественные кровоизлияния, а в мелких кровеносных сосудах – тромбы. Затем разрастается ткань из-за новообразования клеток, сосуды сетчатки не в силах выполнять привычные функции, человек резко теряет зрение.

«ЗОЖ»: Можно ли лечить диабетическую ретинопатию? Если можно, то как?

М.Л.: Можно и нужно лечить! Причем чем раньше – тем лучше. И, прежде всего, следует лечить сахарный диабет. Поэтому людям, у которых диагностирована диабетическая ретинопатия, необходимо побывать у эндокринолога. Он назначит соответствующие препараты, диету. А мы, со своей стороны, предложим для улучшения состояния сетчатки антисклеротические препараты – атеронид, мисклерон, полипсон и ряд других – на усмотрение лечащего врача. Кроме того, неплохо провести курс внутримышечных инъекций кокарибоксилы (опять-таки по рекомендации вашего врача). Ну и, конечно же, капли – только врач окулист может подобрать их вам. Наиболее распространены такие капли, как, скажем, 0,1-процентный раствор лидазы, 3-процентный раствор калия йодида. Но, повторяю, все это должен назначать врач! Самолечение просто недопустимо!

«ЗОЖ»: А существуют ли какие-то нетрадиционные методы спасения от этого недуга? И вообще – можно ли избежать диабетической ретинопатии?

М.Л.: Безусловно! Между прочим, больной диабетом чаще всего не замечает изменений в сетчатке, так как при диабете желтое пятно еще долго сохраняет свою функцию. Значит, надо непременно регулярно посещать офтальмолога, чтобы не упустить время. Естественно, надо увеличить в рационе количество витаминов и минералов. Больше всего подходит диета, в которой преобладают овощи и фрукты. Улучшить состояние сосудов, в том числе и сет-

чатки, можно с помощью гимнастики, в том числе — и для глаз (я об этом подробно рассказывала в первых двух беседах). Кроме того, необходимо тренировать всю систему кровообращения. Если человек не страдает гипертонией, ишемической болезнью сердца, рядом других заболеваний, эту тренировку можно проводить при посещении сауны или русской парной в сочетании с обливаниями холодной водой. Сердечно-сосудистая система, органы дыхания получают в таких случаях отличный заряд: баня стимулирует деятельность сердца, кровь активно поступает во все органы, в том числе и в сетчатку глаз. Свежий заряд нашим клеткам дает так называемая депонырованная кровь (от латинского слова «дерпоно», что означает «резервирую, откладываю»). В нашем организме в среднем до шести литров крови, причем один литр находится как бы в резерве. Вот он-то и содержит ценнейшие питательные вещества, столь необходимые в том числе и сетчатке глаз.

«ЗОЖ»: И. Давыдова из Смоленской области просит совета: как

справиться с конъюнктивитом?

М.Л.: Ваша читательница страдает воспалением тонкой оболочки, окружающей веки. Необходимо срочно изменить рацион питания. По всей видимости, в нем недостаточно витамина А. Значит, нужно помочь организму, включить в меню продукты, богатые этим витамином: масло, молоко, яйца, печень, морковь. Фрукты и овощи тоже богаты витамином А, правда, в меньшем количестве, чем названные выше продукты. Существует также масляный экстракт жира печени в капсулах, его хорошо добавлять к пище. Известно, что обычная капсула такого экстракта содержит 5000 единиц витамина А. 3 капсулы в день — это нормально.

«Красный глаз» — конъюнктивит — вызывает боль в глазу. Снять ее можно приемом сока алоэ (аптечный препарат) по чайной ложке три раза в день. На ночь попробуйте закапывать в глаза по несколько капель этого сока.

Застарелый хронический конъюнктивит попытаться вылечить следующим способом. Измельчите в поро-

шок прополис, приготовьте 20%-ный водный раствор, профильтруйте его через стерильную ватку, как только проснулись, через каждые три часа капайте теплый раствор в глаза. Помогает!

Кстати, при конъюнктивите полезно промывать глаза теплым крепким чаем или собственной свежей уриной. Можно также смазывать веки маслом грецких орехов несколько (3-4 раза) раз в день до полного излечения.

«ЗОЖ»: И последнее, Маргарита Николаевна. Несколько писем, авторы которых просят совета: как справиться с дальнозоркостью, как остановить близорукость?

М.Л.: Дальнозоркость — «старческое зрение». С возрастом постепенно снижается способность хрусталика изменять кривизну. Но мы в силах помочь нашим глазам. Попробуйте при появлении признаков дальнозоркости читать попеременно одним и другим глазом на макси-

мально близком расстоянии. Естественно, без очков. Через некоторое время следует несколько раз подражать отдалить и приближать текст. Если минимальное расстояние от глаз до текста — 60 см, значит, вам не обойтись без очков плюс 1 диоптрия и так далее. Глаза нельзя напрягать, им следует давать отдых — просто закройте их на некоторое время, помогите таким образом уставшим мышцам. Полезно смотреть на линию горизонта, на зеленые поля, лес, голубое небо, облака. Плюс правильное питание, гимнастика для глаз — она очень важна.

А при начинающейся близорукости все мышцы глаз напряжены, и когда вы смотрите на близкие предметы, они не могут расслабиться. Вот этому и надо научиться. Есть множество специальных упражнений, помогающих это сделать. Ну и все, о чем я говорила ранее, — правильное питание, специальная гимнастика, оздоровление всего организма.

Напоминаем адрес НИИ глазных болезней РАМН: Москва, ул. Рассолимо, д. 11-А. Телефоны: (095) 248-7675, 248-4357.

из древней амфоры

НАСЛЕДИЕ АВИЦЕННЫ

Гигиена зрения становится все более актуальной проблемой. Тысячу лет назад это понял Авиценна. И указал в своем «Каноне врачебной науки»: для глаз вредно длительное рассматривание блестящих предметов. Средневековый врач, вероятно, предостерегал ювелиров, имея в виду их профессиональную болезнь. Сегодня его завет важен компьютерщикам, да и всем тем, кто любит проводить время перед телевизором или игровыми приставками.

Также вредит зрению слишком долгое чтение слишком мелкого текста и сон, наступивший вскоре после ужина. Портится зрение от всего, что «мутит кровь» (выражение Авиценны): солёного, острого, хмельного, частого купания в бане.

А вот что полезно для зрения и необходимо в каждодневном рационе для профилактики близорукости. Примочки из сока сладкого граната (сладкий — это такой, мякоть которого имеет темно-бордовый цвет). Астой аниса: его употребляют как чай, а также как средство для утреннего и вечернего промывания глаз. Очищает и обостряет зрение окунание в чистую (нехлорированную) воду с расквашиванием глаз.

Вот какие продукты и приправы укрепляют зрение: чабрец, миндаль, мать-и-мачеха (можно сушеные листья добавлять в заварку чая), ежевика — как ягоды, так и листья, взятые с кустов (особенно полезна при базедовой болезни, когда глазное яблоко выпучивается), курку-

ма (восточная приправа, продается в больших супермаркетах), семена аниса как приправа и отвар листьев.

Очень способствует укреплению зрения настойка алоэ (у Авиценны — сабур) с медом: листья 10 дней выдерживают в холодильнике, и сок, выжатый из листа алоэ, смешивают с медом в соотношении 1:1.

Полезен для глаз фенхель, особенно его камедь (капельки на стволках травы, подобные смоле на стволах сосны). Демокрит утверждал: гады поедают свежие семена фенхеля, чтобы укрепить зрение; гадюки трутся о них глазами, выползая из нор по окончании зимы.

Т. КРЫЛОВА.

г. Жуковский.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Посылаю в «ЗОЖ» фотографию дорогого мне человека, которую я люблю, как родную маму. Зовут ее Дарья Сергеевна Васильева — это добрейшей души человек. Познакомились мы с ней в городе Волжском на реке Ахтубе, где мы купаемся зимой и летом, ходим босиком по снегу, греемся у костра и пьем костровый чай — в общем, занимаемся закалкой-тренировкой. Дарья Сергеевна переехала жить из Волжского в город Ростов Ярославской области, поближе к детям и внукам.



12 марта Дарья Сергеевна исполнит 86 лет. Очень хотелось бы поздравить ее со страниц любимого тремиллионного вестника «ЗОЖ» и пожелать здоровья в долгих лет жизни!

Адрес: Евсеевой Алевтине Георгиевне, 404120, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Энгельса, д. 4, кв. 51.

«ЗОЖ»: Дарья Сергеевна, мы с удовольствием присоединяемся к этому поздравлению.

МОЕ ЛЕКАРСТВО — ХОЛОДНАЯ ВОДА

Мне 64 года. Многим из нас сейчас тяжело, но хочу сказать: не падайте духом! Поменьше «увлекайтесь» телевизором, реже лежите на диване. Больше двигайтесь. А еще предлагаю обливаться холодной водой.

Утреннее обливание заряжает бодростью на целый день, прекрасно ус-

покаивает нервную систему, повышает работоспособность.

Начинать нужно осторожно. Сначала водой комнатной температуры — пусть организм привыкнет. Лично я настолько привыкла к этой процедуре, что даже зимой на улице обливаюсь из ведра, не чувствуя холода. Когда обольешься, будто все болезни смываешь с себя и — летишь... Так легко становится!

Обливанием и купанием в холодной воде занимаюсь уже 5 лет и ни разу не простудилась; грипп и хандра обходят меня, слава Богу, стороной. Раньше у меня был остеохондроз, но я и с ним рассталась. Хочу, чтобы люди поверили: холодная вода — это лекарство от многих болезней.

Адрес: Васенко Галины Васильевны, 400059, г. Волгоград, ул. 64-й Армии, д. 71, кв. 28.

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МИР

В моей жизни большие перемены, и хочется рассказать о них. А кто выслушает внимательно? Конечно, «ЗОЖ». Мне 30 лет, сын маленький — 4 года, живем вдвоем, муж ушел. Но я не об этом. Работала, но зарплата была очень маленькой, знала: надо искать другую. Но страхи и сомнения — а вдруг ничего не получится — терзали меня. К тому же после родов очень болела спина, весь позвоночник. Лечиться — денег нет.

И вдруг возшло солнце — меня, познакомили с двумя целителями — Сашей и Наташей. Люди молодые, светлые, всегда улыбающиеся, никаких тайн, никаких секретов, все просто и душевно. Я стала оттаивать, стали проходить и боли в спине. А ребята меня все время уверяли: «Вика! Ты все можешь, только надо сильно захотеть и поверить в то, что можешь». Таким и Бог помогает. Они и сына мо-

его так настраивали. Очень нравились разговоры с этими людьми, а ребенок ведь чувствует людей.

Так вот, для меня открылся новый мир. Я перестала злиться, обижаться, стала просто радоваться жизни и ждать хорошего. Теперь у меня новая работа с большей зарплатой, есть и перспективы продвижения. Читаю хорошие, умные книги, не трачу себя по пустякам. Вот, собственно, и все, все обретенная мной наука.

Виктория Афанасова, г. Астрахань.

И ЗАХОЧЕТСЯ УЛЫБНУТЬСЯ

«Найдите любимое дело» — так называлась моя заметка, опубликованная в № 8 (212) за 2002 год. Читатели стали обращаться ко мне за помощью. Я делюсь с ними своими знаниями, личным опытом, добрым словом. В ответ получаю письма, полные благодарности, и очень приятно, когда людям снова хочется радоваться жизни.

Пишут в основном женщины, видимо, по жизни они занимают более активную позицию. У многих стресс, депрессия... Если раньше, образно говоря, стресс поражал людей одиночными выстрелами, то в последние 10 лет «кисит» пулеметными очередями. А где стресс, тут и обострение всех болезней.

Но выход из стрессового состояния, даже в домашних условиях, есть. И называется он аутотренингом. Обучите ему и занимайтесь регулярно.

Что дадут вам эти занятия? Вы погрузитесь в забытое чувство счастья и покоя. После окончания сеанса наступит пробуждение, как в счастливом детстве: когда в окошко светит теплое солнышко, и мама легким поглаживанием будит вас. Откроeshь

глаза, и первое, что хочется, — это улыбнуться. Точно такое же чувство у вас возникнет и после аутотренинга.

Адрес: Михайлову Владимиру Михайловичу, 624320, Свердловская обл., г. Верхняя Тура, ул. Ленина, д. 46.

БУДЕМ ДОБРО-ЖЕЛАТЕЛЬНЫ К КАЖДОМУ МНЕНИЮ

Хочу рассказать об одном случае. За две недели до Нового, 2003 года у меня вывалил зуб. Все было ничего, но когда его вырвали, врач обнаружил гной. К вечеру с левой стороны появился флюс. Через два дня сделали разрез, но лучше мне не стало, даже наоборот: опухло все увеличивалось, боль захватила шею, гланды, ухо, голова буквально раскалывалась...

Что-то нужно было срочно делать. И тут жена вспомнила, что с ней уже случилось нечто подобное: тогда появился небольшой флюс, а нужно было ехать в командировку. Пожилая женщина посоветовала: нагреть до кипения 0,5 л воды, всыпать 3 чайные ложки питьевой соды, размешать. В этом растворе намочить кончик чистой тряпочки или полотенца и горячим припекать флюс. Тогда этот рецепт помог.

Решил и я попробовать. В течение четырех дней делал по две процедуры — утром и вечером, каждый раз по 3–4 минуты. Уже после первой процедуры почувствовал улучшение. В ту ночь хорошо спал, головные боли уменьшились, а через день совсем прошли.

Как водится, — о себе. Более 30 лет был директором электротехнического завода и всегда во всех нелегких делах сложного, большого предприятия опирался на хороших спе-

циалистов, добрых помощников. Так и в многомиллионном «ЗОЖ» важна работа со многими людьми. Это — разные характеры, разные взгляды на тот или иной материал. Так будем доброжелательно считаться с каждым мнением...

Адрес: Валаевскому Яроslаву Кирилловичу, 662150, г. Ачинск, Красноярский край, м-н 6, д. 15, кв. 30.

ВЕДУ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

После 43 лет работы с детьми — такими разными — на нервной почве у меня перекосило позвоночник, появились вегето-сосудистая дистония, шейный остеохондроз, язва желудка... Перенесла несколько операций. Так что «скорая» была у меня частым гостем.

Сейчас мне 64 года. На пенсии. В прошлом атеистка, я стала ходить в церковь. Почувствовала себя лучше. Потом прочитала книгу «Наследие Порфирия Иванова», изучила его «Детку» и решила действовать. С осени начала обливаться холодной водой прямо на воздухе, стоя босыми ногами на земле, ходила по снегу босиком, а после бани (у нас она своя) купалась в снегу. Так я жила три года. О простудах забыла, успокоила нервы, но попала в больницу с язвой желудка. Пролежала более трех месяцев. Обливания, разумеется, забросила. Но теперь чувствую: надо возобновлять! Еще в больнице мне дали почитать «ЗОЖ». «Проглотила» с большим интересом, прониклась к нему уважением.

Хоть я и пенсионерка, но веду активный образ жизни: я член городского и районного совета пенсионеров. Хожу по своему району, навещаю пенсионеров, разношу им газеты, составляю акты на мате-

риальную помощь, договариваюсь с учениками о расчистке снега для престарелых... Словом, общественной работы хватает.

Адрес: Каннишевой Л.И., 618330, Пермская обл., г. Александровск, ул. Кооперативная, д. 23.

ВЫРУЧАЮТ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

«ЗОЖ» появился в очень нужное время: не все лекарства можно приобрести из-за высоких цен, вот тут-то и выручают народные средства.

Мне 68 лет, частенько побаливают суставы, поясница. Но когда читаешь «ЗОЖ», появляются оптимизм и вера, желание не падать духом, уверенность в том, что все излечимо.

Сама пока не могу поделиться никакими рецептами, а всем, кто пишет в «ЗОЖ», — спасибо. Выписываю газету уже два года, делаю подшивку. Получается настоящая энциклопедия и не надо идти к врачу. Стало намного удобнее, когда в вестнике публикуется каталог. Как что заболит — сразу к любимой газете тынешься.

Конечно, пишу свое письмо и не уверена, что оно будет прочитано — столько у газеты появились новых читателей, столько умных писем шло с полезными советами, а мне каждый раз хочется выразить всем большое спасибо.

Адрес: Лялюшкиной Галине Ивановне, 171502, Тверская обл., г. Кимры, ул. Московская, д. 12.

ЧАЙ ИЗ ДЕВЯСИЛА ПО-СУВОРОВСКИ

В свои 65 лет на здоровье не жалуюсь, с вестником «ЗОЖ» дружу давно и некоторые рецепты при-

меняю с целью профилактики.

Прочла про мокрицу, сделала настойку на водке и зимой пила. Узнала про перекиси водорода и взяла на заметку. Сначала не поверила, что грипп можно излечить за пару дней, но случай подтвердился, и я теперь на личном опыте удостоверилась. Да, грипп можно предотвратить с помощью перекиси водорода.

Летом заготавливаю лекарственные травы и раздаю знакомым, кто в них нуждается. Люблю ходить пешком — огород мой в пяти километрах от города. Очень люблю природу. Когда встаю на лыжи, то забываю обо всех житейских проблемах, получаю заряд бодрости и хорошего настроения. Для жозефов хочу сообщить несколько полезных советов. Должна же и я внести свою лепту в общую копилку!

Наш полковник А.В. Суворов при переходе через Альпы сам пил и приказал солдатам пить чай из девясилы высокого. Народ наделил это растение девятью силами. Одной из них является повышение сопротивляемости организма к холоду и недостатку кислорода.

В переходный период от осени к зиме и от зимы к весне я в течение недели пью настой корней девясила: две столовые ложки корней заливаю 1 литром кипятка, настаиваю 20 минут. Затем 15 минут подержу на бане и пью по два-три глотка 3 раза в день между едой. Настой горький, можно подсластить. Все вокруг чихают, кашляют, мучаются с насморком, а от меня все эти болячки, как от стены горох, отлетают. Так я спасаюсь от гриппа.

Адрес: Лисицыной Зинаиде Федоровне, 249037, Калужская обл., г. Обнинск, проспект Ленина, д. 50, кв. 48.

«РАСКРАСКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ» ПОЛЕЗНА ВСЕМ

Действительно, нынче настало такое время, что пора очень серьезно задуматься о собственной душе, ее развитии и самореализации. И в этом отношении письмо Агнии «Раскраска для взрослых» в «ЗОЖ» (227) за 2002 г. радует тем, что человек сам себе создает условия для укрепления здоровья не только физического, но и духовного. Ибо именно духовный настрой человека играет определяющую роль в его исцелении. Поэтому-то очень хотелось бы бережно собрать крупицы накопленного на этом пути человеческого опыта.

Например, в нашем городе Павлодаре (Казахстан) желающие познать себя, свой духовный мир посещают школу «Света, Любви, Радости и Чистоты Солнца». Эта школа существует уже шесть лет и на практике учит познавать суть человека, его многоплановость и связь с Космосом.

Посетители школы уже смогли избавиться от некоторых своих вредных привычек и негативных комплексов, которыми так «богат» современный человек. Но самое прекрасное: люди в школе раскрывают свои способности к творчеству: в живописи, поэзии, музыке, здесь они пишут стихи, рисуют, поют, танцуют. Хотя прежде никогда подобным не занимались. И это уже в возрасте, когда многим далеко за сорок, а порой — и за семьдесят. Несомненно, что успехи в творчестве благоприятно влияют на физическое здоровье: всех посетителей школы отличают бодрость духа, веселый нрав, энергичность.

Адрес: Рахимовой Ирке Маликовне, 637002, Казахстан, г. Павлодар, ул. Крупской, д. 82/1, кв. 17.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ДОКТОРУ НЕРЕЗОВУ

Увы, доктора Владислава Александровича НЕРЕЗОВА уже нет с нами. Но то, что он оставил живущим, не имеет цены.

Впервые мы опубликовали письмо Нерезова по поводу лечения онкобольных в 21-м номере аж в 2001 году. С тех пор прошло больше года. За это время число подписчиков увеличилось почти на полтора миллиона, плюс кто-то расстался с вестником, кто-то влился в ряды, то есть «новичков» значительно больше. Мы считаем необходимым вернуться к наследию доктора, ибо оно – одно из наиболее честных и толковых откровений.

Учитывая свой 50-летний опыт общения с онкологическими больными, еще раз заявляю, что большинству больных с I-II-III стадиями онкологических заболеваний показана хирургическая операция, и только потом приемлемы все остальные методы консервативного лечения. И если не в стенах медицинских учреждений, то желательнее у целителей, которые разбираются в вопросах онкологии.

В настоящее время нет ни одного метода, который нужно принимать как панацею, только в их совокупности можно достигнуть каких-то положительных результатов в лечении.

Увы, диагноз «рак» не обошел мой дом, мою семью. И волею судьбы мне пришлось 25 лет заниматься в том числе и нетрадиционными методами борьбы с онкозаболеваниями.

С чего нужно начать такое лечение? Прежде всего освободиться от «дурных привычек»: бросить пить и курить. Если вы не можете это сделать, лучше не лечитесь. Альтернативы в этом вопросе нет.

Все лекарства для лечения из трав, тяжелых металлов приготавливать желательнее самим, строго соблюдая каноны народной медицины. При всех

видах онкологических заболеваний прежде всего проведите общеукрепляющий курс мумие-терапии – она восстанавливает формулу крови, убирает авитаминоз, упадок сил.

Два грамма мумие растворить в 500,0 виноградного сока – «на бане» сок нагреть до 70-80°, но не до кипения. Ежедневно, утром, за полчаса-час до еды выпить 50 мл (одну рюмку) раствора мумие; пить 10 дней.

Появятся бодрость, аппетит, сон, надежда.

Затем, если относительно здоровы почки, пить водный раствор сулемы. Самый простой метод ее приготовления: взять иглу средней величины со стороны ушка, куда заводится нитка, и «зачерпнуть» чистый порошок сулемы. Сколько останется на игле, растворить в 500,0 воды. Более точно: взять хирургическую сулему в разведении 1:1000. В 250 мл разведения добавить 750 мл воды.

Сулему пить, начиная с чайной ложки, 3 раза в день, затем перейти на десертную и столовую ложки. Пить 10 дней подряд.

Повторяю: 10 дней принимать мумие, 10 дней – сулему. Никаких перерывов не делать.

Провести 5 курсов мумие-

терапии и сулемы. Сделать перерыв до 2 недель.

Затем необходимы не менее 3 курсов лечения по 80 дней каждый спиртовой настойкой болиголова по «царской методике». Эта методика дает хорошие результаты. Гомеопаты, например, онкозаболевания лечили «тысячу лет» болиголовом, только мы об этом плохо знаем. Посмотрите Г.А. Гранникова «Краткое руководство по гомеотерапии». Во время лечения принимать отвары душицы, чередуя с хвоей, как рекомендует В. Тищенко.

Кроме того, очень советую перейти, хотя бы частично, на сыроедение, включив в меню соки красной свеклы, моркови, капусты. На столе должны быть капуста кольраби, сельдерей, дайкон (японская редиска-редька, в наше время она общедоступна), корень лопуха, петрушка...

Еще раз повторяю: лечение нужно начинать с мумие-терапии, оно избавит больных от многих неприятностей.

После проведения основного курса лечения нужно провести курс лечения еще одним средством, именуемым в народе: «семь стаканов».

Морковный сок – 250 мл, сок красной свеклы – 250 мл, сок черной редьки – 250 мл, сок чеснока – 250 мл, сок лимона – 250 мл, мед майский – 250 мл, вино «Кагор» – 250 мл.

Все компоненты смешать, хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

В течение года провести не менее 5 таких курсов с перерывами на 3-4 недели. Кроме того, можно проводить методику лечения мухомором, тоди-

кампом, фракцией АСД-2, по методам Д.С. Степанюка, М.В. Голыка... Нельзя обойти стороной металло-терапию и иглотерапию для снятия болей.

Кстати, боль хорошо снимает смесь 1:1 настоек белены с болиголовом – 1-2 капли на 100 мл воды до 5 раз в день.

Теперь о местном лечении ран, онкологических язв.

В течение шести месяцев лечу больную с обширной раной-язвой (онкологией) до 15-20 см с обильным гнойным отделением.

Начать лечение нужно с промывания раны гипертоническим раствором соли – 10%-ный раствор поваренной соли в воде. Повязки с этим же раствором перевязывать часто, если обильное отделение, не давать им присыхать.

Когда проводится курс сулемы-терапии, накладывая рабочий раствор, то есть тот, который пьете, на рану, чередуя с солевыми повязками.

Когда проводится курс лечения болиголовом, очень тонко, небольшим количеством, смазывать кожу в области раны-язвы мазью болиголова, на рану накладывать мазь Бальниных, но не 40-процентную, как пишет автор, а более жидкую, то есть 25-30-процентную – результаты положительные, рана почти закрылась, отделяемое – скудное.

Вокруг раны-язвы нужно наклеить лейкопластырем медные пластинки или монеты до 1960 года, менять один раз в сутки. Пластинки-монеты после употребления снимать и вновь можно применять.

Если нет возможности спать в шалаше из осины, то нужно положить по-

нья из осины с корой под кровать, менять их каждые 3 месяца.

Ну, а теперь наиболее значимые выдержки из интервью, которое взяла у Нерезова наш корреспондент Светлана Тугорская в декабре 2001 года (опубликовано в № 1-м (205-м) за 2002 год).

«ЗОЖ»: Сама по себе идея лечения ядами не нова. Как вы ее конкретнее воплощаете? И у всех ли людей одинакова чувствительность к этим веществам?

НЕРЕЗОВ: Чувствительность очень разная. Прежде чем начать курс лечения ядами, надо пройти вот какую пробу. На стакан воды взять одну каплю сока болиголова, чистотела, аконита, вежа адонитого или одну чайную ложку уже разведенной в надлежащей пропорции сулемы. Важно: проводить пробу только одного раствора. Один стакан надо выпить за двенадцать часов. Если все нормально, на следующий день эту же дозу растворить в половине стакана. Опять выпиваем за 12 часов. Все нормально — на третий день разводим ту же дозу в четверти стакана и снова выпиваем за 12 часов. Если не появились боли, головокружение, слабость, — можно начинать лечиться. Пробу надо провести непременно, есть люди, которые совершенно не переносят то или иное вещество.

Главное, в чем я твердо убедился: злокачественные опухоли нельзя вылечивать одним лекарством. Как минимум, их должно быть три. Скажем, сулема, болиголова. А третье — аконит или веж ядовитый.

«ЗОЖ»: Вы придаете большое значение лечению болиголовом... Записывай ли его свойства от того, где он растет? Как лучше собирать болиголов?

НЕРЕЗОВ: Лучший болиголов — степной. Хороший болиголов — невысокий. А тот, что растет на берегах озер, — высокий, его надо брать в два раза больше. Если я иду на сбор, я чувствую, когда приближаюсь к болиголову, у него характерный запах. Надо подойти с подветренной стороны. Иначе потом будет болеть голова. Низкорослого болиголова надо класть одну треть объема сосуда, который берешь с собой. Набирать понемногу, измельчать и — в банку, а в ней уже должна быть водка, самогон или спирт в 50-процентном разведении. Дома доводишь объем жидкости в банке до полного, затем это должно настаиваться 21 день. Принимать можно с седьмого дня, если очень большая необходимость.

Но мы не говорили еще об очень важном моменте. Если до моего курса лечения больной где-то еще проводил химиотерапию, надо до начала курса хотя бы частично вывести из организма «химию». Для этого взять полный стакан льняного семени, высыпать в трехлитровую кастрюлю кипящей воды и затем томить на водяной бане от двух до шести часов. Принимать надо не менее 1 литра в день, можно добавлять мед. Это нужно делать в течение двух недель. Если мучают запоры, отвар пить с семечками.

Следовательно, сначала проверить свою индивидуальную реакцию на принимаемые яды. Потом очиститься от «химии», если она имела место. А затем приступать к лечению.

«ЗОЖ»: Что вы думаете о лечении рака тодиканпом?

НЕРЕЗОВ: О нем много говорят. Мне известно, что рак лечат и просто керосином. Кстати, молодые грецкие орехи можно настаивать не только на ке-

росине, но и на спирту, на жидком меде. Сто штук, в кожуре, на трехлитровую банку, закрыть хорошо крышкой, зарыть на глубину одного метра. Результаты хорошие. Я не могу, к сожалению, постоянно применять этот метод — в наших местах очень трудно достать орехи в этой стадии зрелости.

Зато я много раз убеждался в эффективности лечения мухоморами. Три небольших гриба на поллитровую бутылку спирта, водки или самогона. Спирт наполовину развести водой. Настаивать три месяца. Начинать прием с одной капли, довести до одной чайной ложки. Растворять в воде и пить за полчаса до еды. Грибы надо собирать молодые, пока еще шляпка не распрямилась.

Или другой способ: в трехлитровую банку плотно набить до верха шляпки мухоморов, ножки отрезать деревянным ножом. Кладут груз, закрывают крышкой, сверху заливают парафином или воском. Затем надо закопать на глубину минимум 70 сантиметров и держать три месяца. Когда достаешь, там скопился сок. Его фильтруют. И на 250 граммов сока добавляют 750 граммов водки или самогона. Первый курс — от одной капли до 10, второй — от одной до 15, третий — от одной до 25. И каждый раз возвращаются к одной капле. Затем перерыв. Эффективно при доброкачественных и злокачественных опухолях.

Если в процессе лечения появляются слабость, головная боль, головокружение, надо уменьшить дозу. Но, предположим, у вас нет болиголова и других упомянутых трав и веществ. А жить и лечиться надо. В деревне можно всегда найти картошку, которую у нас зовут «цыган», а в других местах — «си-

неглазка». Положите ее в ящик и поставьте на солнечное место. Через месяц появятся зеленые ростки. Мелко их нарежьте, положите в любую бутылку (от 1/3 до 1/2 объема) и доверху наполните водкой, самогоном или разбавленным (50:50) спиртом. Настаивайте не менее 21 дня. Затем прием: от 1 капли до 40 и обратно, и потом перерыв 2–3 дня. Как и болиголова, надо этой настоей растворять в воде. До 10 капель — в 50 граммах, до 30 капель — в 150, свыше 30 — в 200 граммах воды. Выпивать сразу, за полчаса-час до еды.

Затем должен следовать второй курс: довести в один прием, если позволяет общее состояние, до 50–60 капель и затем уменьшать до одной капли. Третий курс — довести прием до 100 капель, если получается. Между курсами короткие перерывы. Этот метод способствует выведению из организма солей и даже омоложению.

«ЗОЖ»: Что есть и пить больным, можно ли голодать?

НЕРЕЗОВ: Да, меня часто спрашивают, полезны ли голодания, что есть и пить больному раком. В отношении чистки у этих больных с помощью голодания — я против. Онкобольные и так истощены, у них большие изменения крови. По поводу же диеты мнения врачей противоречивы. Требования западных диетологов у нас невыполнимы. О том, какие сырые овощи должны быть на столе, я уже говорил. И соки — не поленились! — делайте натуральными. Особенно соки красной свеклы, моркови, капусты, картофеля. Надо стараться есть больше красных овощей и фруктов. В основном же (предвижу, это вызовет бурю протестов) пусть больной ест все, что захочет.

Не нужные для неучей и ленивцев

Здесь не цвели сады
Семирамиды
И не гремел

тысячелетний звон.
Не высились в туманах
пирамиды.

Здесь просто был
когда-то отчий дом.
От прошлых лет далеких
не осталось

Примет, тропинки,
сузилась река,
И с грустью думалось,
и даже оказалось,

Что и река не так уж
глубока.
Чужой народ, строения
чужие...

И даже небосвод уже не
тот.
Но душу вдруг восторгом
закружило —

Мое ореховое дерево
живет!

И радость: будто
вырастают крылья —
Влетаю птицей белою,
как снег,

К его ветвям
натруженным и сильным,
Где заподзлый
прячется орех.

Настеньке было годочков 4-5. Принесла ее на руках мать-одиночка Полина. Работала Полина на железной дороге на станции. Девочку не принимали в садик: тельце ее было обсыпано болячками до такой степени, что ребятенок засыпал на несколько часов, только согнувшись на коленках и на локотках, положив голову между двумя подушечками.

В барак, где жила Полина, поселенцы устали от ночных криков ребенка, но люди послевоенной поры отличались состраданием, помогли Полине, как могли.

Кто-то из сердобольных соседей направил несчастную мать к бабушке. Навсегда запомнились затравленные глаза больного детеныша, обметанные болячками ярко-красные губочки, покрытые кровотокащими трещинками. Без слез невозможно было смотреть на малышку.

— Оставь ребеночка у меня, Полина. Оставь, не бойся, — сказала бабушка. — Через недельку при-

дешь... Ступай на работу спокойно.

Как сейчас, помню: разгар лета, косилось зеленое море овса, еще оставалась неделя до Ивана Купалы. Деревцо грецкого ореха, посаженное мною у ворот, уже третий год выбрасывало ядренные гроздья плодов. Только вчера мы сорвали ведерко недозрелых орехов, и руки мои были темно-коричневого цвета: до полноты разрезала их на мелкие дольки. Готовили с бабушкой настойку на перьях (самогоне) и растирали в кашку с нутряным свиным салом для мази от экземы, золотухи и разного рода ран. Засыпали орехи также сахаром для настойки — годилась такая настойка для больных желудком, почками, печенью, для туберкулезников.

Молодые листочки с веточками заготовили еще в конце мая, они сушили на чердаке. Чудесный лекарь — наше ореховое дерево. Выкапывали, откорчевывали осторожно, чтобы не навредить деревцу, его корешки — вроде бы, лишние — бабушка знала, какие. Но делалось это глубокой осенью, когда дерево засыпало на зиму.

Сдирали корку и сушили для особых порошков против гристов и для больных красной волчанкой.

Приготовила бабушка отвар из сухой зелени овса с колосьями молочной зрелости напополам с сухими майскими листьями грецкого ореха с веточками. Как сейчас помню: густой отвар (по два стакана ореховых листьев и овса) варила в ведре минут еще десять после того, как вскипело; затем немного остудила и уже чуть тепленьким вылила в деревянное корыто вместе с сырьем. Постелила мешковину, сделанную из крапивного волокна, и обнаженную полусонную девочку погрузила в ванночку, укрыла мешковиной и поливала ребеночка из ковшика этаким чаем. Оставь, не бойся, — сказала бабушка. — Через недельку при-

дешь... Минут через сорок бабушка укутала ее простышкой, промокнула, напудрила ее всю пудрой ликодиумом (пыльцой, спорами плауна-баранца) и дала попить жидкой манной каши, сваренной на козьем молоке. Через полчаса наполнила отваром из листьев черной смородины, листьев грецкого ореха, календулы, чистотела и череды, надела на нее уже сухое тельце мою ночную сорочку и уложила в постельку. По привычке девочка устроилась в своей позе — на коленках и локотках — но уже через час спала на животе, раскинув ручки.

Недельку пробыла у нас Настенька. Лечилась. Ванны два раза в день чередовались: с отваром листьев ореха и соломы овса, то с чередую. Днем — керосино-меловая мазь на сливках, на ночь — солидоловая. И перед сном — уголь с касторкой.

Полина забирала ее домиком через недельку уже чистой. Подала ей бабушка узелочек с травами, мази, с кукулью еловых ульев и касторовым маслом. Велела каждый вечер давать уголь на ночь с касторкой еще 40 дней, а также поить отваром из листьев черной смородины, ореховых листьев, календулы, чистотела и череды — смешать все в равных частях; столовую ложку смеси заливать 400 г кипятка, настаивать ночь и пить по 100 г 4 раза в день перед едой. И мази, высыпая как бы ловить. Ванночки делать 1 раз в день, чередуя: то с ореховыми листьями и сухой овсяной травой, то с чередой...

Но, слава Богу, Настенька больше не болела и росла на наших глазах красивым и добрым человеком.

В настоящее время такая болезнь называется эксудативно-катаральным диатезом, и лечат ее с трудом.

Juglans regia — орех грецкий. Могучее дерево (10-25, а то и 35 м в вы-

соту). Листья и околоплодники состоят из флавоноидов, дубильных веществ, алкалоидов, витаминов группы В, Е, аскорбиновой кислоты, каротина, эфирных масел, кофеиновой кислоты, микроэлементов. В ядрах орехов присутствует 52-78% жирных масел, 13-20% углеводов, дубильные и ароматические вещества, витамины и органические соединения железа, кобальта, серебра и золота.

Препараты из листьев имеют противовоспалительные, ранозаживляющие, вяжущие и противопаразитарные свойства, улучшают пищеварение и обмен веществ, регулируют уровень сахаров в крови, возбуждают аппетит, действуют очищающе на кровеносную систему.

При упорном труде хорошо поддается лечению золотуха, атеросклероз, гастроэнтериты, поносы и нерегулярные месячные.

Общеукрепляющий их эффект при ослабленном организме, авитаминозах, скрофулезе, рахитизме, при кожных заболеваниях не поддается сомнению. Также препараты из листьев применяют как вспомогательное средство при сахарном диабете.

Отвар листьев и зеленых околоплодников (когда спелый орех освобождался от гнезда) используют для полосканий горла при ангинах, стоматитах, гингивитах, разрушениях десен, пародонтозах и кандидозах.

При гнущихся у женщин пожилого возраста используется отвар свежих околоплодников: 100 г на 1 литр кипятка, настаивать ночь. Можно приготовить и на холодной воде, настаивать также ночь: 200 г на 1 литр воды. Иригации делать два раза в сутки по стакану настоя, с тампонами из этого настоя — на ночь. Утром, обязательно вынуть тампоны, вкладывать в вагину кусочек сливочного масла или масла какао.

Из этих же свежих околоплодников (1 кг измельчить в мясорубке и перемолоть

лечебные средства из ореха грецкого

в 2 г внутреннего жира) можно приготовить замечательную мазь. Томить на медленном огне в водяной бане 4-5 часов. Затем добавить 1 ст. ложку хлорной извести, чтобы избавиться от красителя, и процедить. Использовать ее можно при гнойных угрях, туберкулезе кожи, красной волчанке, кожном клеще, лишае, экземе, варикозном расширении вен (при их воспалении), при подагрических и ревматических болях. Только нужно помнить, что препараты из грецких орехов, принятые вовнутрь, несколько повышают протромбин крови, и их нужно употреблять с препаратами, разжижающими кровь — с цветами лилии, бузины черной, корнями малины, цветами конского каштана, сушенцией толяной. Вышеуказанная мазь хорошо влияет на суставы страдающих гемофилией.

При болезнях печени — листья и околоплодники употребляют в совокупности с бессмертником, корнем одуванчика, календулой, корнем цикория, сплывшем, пыреем, расторопшей пятислой.

При туберкулезе, воспалении сердечной мышцы, ослаблении организма полезно употреблять ядра спелых орехов пополам с медом по 1 ст. ложке два раза в день.

Большим с повышенной кислотностью желудка рекомендуется съедать по два ядра ореха 3 раза в день на десерт. (Но на голодный желудок — противопоказано, а также — при воспалениях кишечника).

Лечебное значение имеют и лакунки (то есть перегородки) орехов — их настаивают в 40%-ном винном спирте из расчета 200 г на 1 литр, настаивают в темном месте 21 день в хорошо закрытой посуде. Пьют по столовой ложке при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при эутироидной форме диффузного зоба и легкой форме тиреотоксикоза.

Незрелые плоды грецкого ореха, собранные до 7 июля, нарезаются на дольки, укладываются в банку, густо пересыпаются сахаром и выставляются на солнце на 4 недели. Банку держать закрытой. Пущенный сок отцедить в бутылку, употреблять по 1 столовой ложке перед едой — при проблемах с пищеварением, при болезнях почек, печени и многих болезненных проблемах.

Те же незрелые плоды — 200 г залить керосином (обыкновенным ламповым или же перегнать и очистить его лабораторным способом), настоять 21 день, отцедить — употреблять при проблемах, связанных с жизненными показателями по причине опухоли, когда операционное вмешательство уже неэффективно.

По этому поводу хочется еще предупредить больных: ни в коем случае не применять авиационный керосин — лучше посоветуйтесь со специалистами, со знающими людьми. В авиационном керосине применяются весьма вредные ядовитые добавки.

«Тодикамп» — приготовлен на очищенном керосине; это не моя методика. Тот керосиновый с орехами настой, который готовила бабушка, был совершенно безвреден, если его употреблять по каплям, начиная с одной и с каждым днем по нарастающей — до 45 и вниз — до 1. Уже на седьмой день после 7 капель на воду с орехом настоем вызывал изнурительный понос в течение дня, но к вечеру все нормализовалось. Бабушка предупреждала: не волноваться, держать голод (6 часов), организм, мол, очищается от всякой пакости. Советовала выпить на ночь стакан крепкого чая и есть два крутых яйца.

Еще рецепт очень эффективной мази: свежие околоплодники размельчить в мясорубке, залить подсолнечным нерафинированным маслом из расчета 200 г на литр масла. Выставить на четыре

недели на солнце. Затем масло отцедить, подогреть до 70°C, добавить 30 г настоящего пчелиного воска и 2 часа томить в водяной бане, не доводя до кипения. Отцедить, залить в баночки еще горячим. Применять для затягивания трофических язв, при герпесах, гнойных ранах, при хейлитах (трещинах губ).

При упорных экземах на ладонях и на подошвах ног — около часа держать руки и ноги погруженными в сметанообразный раствор порошка обыкновенной горчицы или же порошка имбирного корня (также с водою) — раствор не должен быть очень горячим. Будет трудно, но надо потерпеть. Затем не обмытые, пораженные экземой руки и подошвы ног подержать еще около часа в горячем растительном масле, а после не мыть, а только вытереть.

Смазывать вышеупомянутую мазью, обернуть вощеной бумагой, надеть варежки, рукавички и носки. Продолжать такие процедуры надобно непосредственно перед сном. Трудновато, зато будет достигнута полная победа над болезнью, только не надо забывать, что лечение должно быть комплексным, с принятием внутрь настоев из листьев или коры или вышеупомянутых околоплодников ореха.

Несколько рецептов с употреблением препаратов грецкого ореха в соединении с другими лекарственными травами

● 1 часть листьев ореха, 1 часть корней лопуха, 2 части корня девясилы высокого и 1 часть цветов зверобоя, смесь из сухого сырья хорошо измельчить 2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь. Пить по 3/4 стакана за 10-15 минут до еды при знойных угрях, не забывая про смазывания мазью. На день лицо припудривать лycopидом.

● 1 часть листьев ореха или же околоплодник, 2 части шалфея лекарственного, 1/2 часть корней вале-

рианы, 1 часть травы хвоща полевого. Залить 1 л кипятка 4 ст. ложки смеси. Настоять ночь. Пить по 4 стакана настоя при туберкулезе, при ночных потениях в течение 4 месяцев, не забывая два раза в день употреблять ореховое молоко.

● При выделениях из сосков груди, которыми иногда сопровождается мастопатия, пить отвар из листьев грецкого ореха или же околоплодник — 50 г, шишек хмеля — 25 г и 50 г листьев шалфея. Смесь измельчить, заварить 2 л круглого кипятка. Настаивать ночь. Отцедить. Хранить в холодильнике. Принимать 4 дня по пол-литра настоя в день, разделив на 3 порции, за 5-10 минут до еды. При этом обертывать грудь холодными льняными тряпичками, намоченными хозяйственным мылом. Держать такие компрессы все четверо суток, не давая гореть груди, меняя тряпицы.

Если в подмышечных впадинах болезненное «дергание», то и на те места накладывать намоченные тряпицы.

Мазь из околоплодник, настоянных на масле с добавлением пчелиного воска, также действует успокаивающе, обезболивает и снимает воспаление.

Для особо усердных читателей, любознательных и нелепых, — еще один уникальный рецепт мази: 1 стакан сока из листьев ореха или же околоплодник, добавить 30 г медицинского спирта, семь суток держать на солнце днем и на ночь ставить в теплое место открытым. Дать загустеть и упаривать 2 часа в водяной бане. Затем добавить 30 г сливочного растопленного масла, опять упаривать 2 часа в водяной бане, добавив 50 г пчелиного воска и 30 г прополиса. Опять держать 2 часа в водяной бане. Затем слить массу, процедив ее в баночку, и использовать ее при кожных и воспалительных проблемах.

Прекрасно действует на кожу лица отжатое из ореховых ядер масло, не говоря уже о полезности его употребления в пищу.

ЖИВУ ПО СОВЕТАМ «ЗОЖ»

Уже столько писем довели прочитать, авторы которых сообщают, что по 10-20-30 лет страдают недугом, имя которому «вазомоторный ринит». На вопрос: «Что делает?» — отвечают: меняли носовые платки, капали нафтизин.

Одна милая дама пишет, что кутает себя с ног до головы, боится дышать и холодным, и теплым воздухом, приятельницы приносят ей необходимые продукты из магазина домой. Другая сообщает, что могла бы стать певичей, да мешают то, что постоянно заложен нос. А один мужчина, отчаявшись, заявил жене: «Уж лучше мне этот нос отрезать».

Я не унываю, не аскет, но пришлось время склонить голову к тишине, спокойствию, найти путь к себе.

В 1992 году у меня погиб в авиакатастрофе муж. Через год вернулся из армии сын — больной, в инвалидной коляске. Потеряла сына, ушла из жизни мать.

У меня начался коксартроз, обещавший прикованность к постели и одиночную инвалидность. Соглашались на операцию. Систему заменили легким, металлическим — жизнь пошла без болей. Теперь в расписании дня йога, ушу, цигун. Получила практические рекомендации, раз и навсегда избавившие меня от вазомоторного ринита.

Советую всем, кто найдет, прочесть книжку Ма Фолына «Комплекс упражнений для укрепления и развития духа и тела». В ней приведены тонкости дыхания через нос, рассказывается о расслаблении мышц и тела, о том, как убрать мысленную «болтовню», создать пустоту внутри себя, а природа не потеряет вакуума, и «непрерывная» энергия жизни вольется в вас...

Гераклит изрек: «Нельзя войти дважды в реку». «ЗОЖ» — живая вода реки

опыта людей, она течет непрерывно. Заходи в любое время, ищи свой недуг по каталогу и находи оптимальные возможности.

Я живу по рекомендациям «ЗОЖ». Вот как выглядит один мой день:

1. Подъем в 5.30 — 6 утра. На пустой желудок пью атомарный кислород (10 капель перекиши водородом 3%), ставлю чайники. Зажигаю свечку (грань жизни — огонь), ставлю ее на пол у изголовья кровати.

2. Промывание носа и прилегающих полостей теплой утренней уриной. Идет хорошее отсмаркивание и лечение.

3. Делаю легкую чистку организма: пью следующий состав — 1 стакан горячей воды, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка меда из одуванчиков или 1 чайная ложка пчелиного, 1 или 2 столовые ложки свекольного сока. Завариваю затем чай из трав, которые сама собирала, извиняюсь перед каждым кустиком, что, мол, прости меня, хороший, когда-нибудь и я тебе пригожусь. В основном кладу туда по щепотке иван-чая, тысячелистника, подорожника, крапивы, хвоща полевого, красного клевера, а также щепотку зеленого чая и чая «Липтон» для цвета и тонуса (1/2 ч.ложки).

4. Дыхание через нос (через одну ноздрю вдох, задержка, выдох через другую).

5. Тибетская гимнастика доктора Новикова из «ЗОЖ» № 9 (213) за 2002 год, стр. 15-16.

6. Кручуся, расставив руки в стороны, 21 раз по часовой стрелке. Огонь свечи, подмигивая, омывает, очищает ауру тела.

7. Ложусь спиной на бревно (40 см на 30 см), обкатываю позвоночник и загибок — только хруст идет.

8. Пью стакан заранее приготовленного травяного чая и, сидя на ковке, растираю подошвы, разминаю кисти рук.

9. Встаю перед свечой, желаю мысленно всем людям и всем существам земли мира, любви, счастья. Делаю стойку на голо-

ве, ложусь на спину, стараюсь расслабить все мышцы тела. Когда встаю, чувствую, что силы заметно прибавилось. Дальше потерла ладони, начала похлопывание головы, лица, груди, всего тела до ступней.

10. Горячий душ и далее завтрак, хорошо придерживаться совместимой пищи. Чаше всего у меня на столе — перловка, оладьи из перловки, там много кремния! На работе чувствую себя не хуже, чем в 25 лет.

Адрес: Ярошенко Валентине Ивановне, 143434, Московская обл., г. Красногорск, пос. Нахабино, ул. Красноармейская, д. 57, кв. 34.

«ЗОЖ»: Увы, тибетская гимнастика доктора Новикова — слишком большой материал, чтобы его сегодня воспроизвести. Если кого-то из новых подписчиков оно заинтересует, то, получив от вас подписанный, готовый к отправке конверт с марками, вышлем ксерокопию.

МАЛАЯ КЛИЗМА ДЛЯ БОЛЬШОЙ ПОЛЗЫ

Ходят по земле «беременные» бабули и дедули. Животы у них раздуты: то на нос лезут, то свисают к земле. Разговаривая с ними об этом трудно.

Спрашиваю у бабули: «Когда была последняя беременность?». Отвечает: «Лет тридцать тому назад, уже внуки в школу ходят. А что?» — «Если нет беременности, то почему живот на нос лезет?» — «Ну и что? Мне положено по возрасту, да и жирок накапливается».

При осмотре живота и у дедов вздуты. Спрашиваю: «Как ходите на двор по большому?». Отвечают: «Когда как. То неделаем не хожу, экономя. А то несет, как из крана. Потом само по себе все становится нормальным». Рассказываю пациенткам, что это явление — анамнез — харак-

терно для хронического колита. Ожирение ни при чем. В кишечнике скопление каловых камней, и поэтому продвижение по кишечнику затруднено. Так как идет процесс застоя пищевых отходов, то усиливается брожение, образуется избыток газов в кишечнике. Скопление каловых камней затрудняет выход газов. Излишек газов раздувает кишечник, а с ним и живот, как футбольный мячик.

Мне отвечают: «Что-то ты, доктор, путаешь. Стул у меня бывает всякий, нормальный тоже, иногда каждый день. Не морочь голову какими-то камнями и газами».

— Вы чайник с накипью на стенках видели?

— Конечно.

— Ну и что?

— Если из старого чайника вычистить эту накипь, то сколько в него воды войдет после чистки?

— Ну, может, на стакан, а то и daha больше...

Упрощенно говоря, нечто подобное происходит в организме. Накипь — это каловые камни, образующиеся из остатков пищи на стенках кишечника. На эти остатки наслаиваются другие, образуя сгустки разной формы и размеров. В них поселяется всякая живность, живущая в окружающей нас среде, в том числе глисты. Но и еще одна напасть. Задержка пищевых отходов вызывает усиление брожения и образование излишка газов. В норме газы при пищеварении образуются всегда... Но излишний газ вызывает напряжение в органах и тканях внутри живота и около него, сдавливая их. Одним из проявлений этого явления является повышение артериального давления крови.

Значит, уменьшение скопления каловых камней ведет к выведению излишков газов, а это, в свою очередь, — к понижению артериального давления крови.

Так вот, как почистить организм? Для этого существуют разные способы: голодание, физические упражнения, диеты, клизмы.

Проще всего делать регулярно очистительные клизмы. Хорошие результаты дают малые лечебные или микроклизмы объемом в один-два стакана жидкости. Промывающая жидкость вводится самостоятельно, без посторонней помощи, в задний проход. При первых позывах на низ наконецник убирается и происходит испражнение. Не держать ни мгновения дольше. Отпускать сразу, не медля. Так несколько раз подряд.

Советую делать клизмы дома, сидя на унитазах, из кружки Эсмарха, подвешенной на высоту более метра от уровня унитаза. Так удобнее. Можно делать кипяченой охлажденной водой. Но лучший результат дает отвар из трав. Травы берутся в количестве (если в сухом виде) одна-две столовые ложки на литр воды. Обязательно укроп, любой — сухой, свежий, остатки от пучков. Укроп необходим для оттока газов и образования направления их выхода из

организма. Берется такое же количество любой травы-антисептика. Это травы, идущие для лечения ран: ромашка, шалфей, череда, чистотел, календула, шелуха лука — что есть под рукой. Дело в том, что каловые камни «впиваются» в оболочку кишечника. Мы их выдираем и тем самым наносим себе микротравмы. Йодом или зеленкой туда не забраться. А трава-антисептик сразу на месте все приводит в порядок, и никаких проблем с микротравмами. Отвар кипятится несколько минут, процеживается, остужается до температуры, приятной для руки того, кому будет делаться клизма.

Обычно отвар готовят с вечера, перед сном. Микроклизма делается в любое время суток, удобное для семьи. Обычно я делал в 4-5 часов утра, когда все домашние спят, очереди в туалет нет, шутилки замечаний нет. В случае недоразумений сам все привожу в порядок.

Как часто делать клизму? Рекомендуется делать ее ежемесячно после 30 лет. Мне уже больше 50. Эмпирически я пришел к выводу, что оптимальным является такой порядок: два дня подряд — клизма, пять дней отдыха от нее и так далее, соблюдая принцип семиричности. Чтобы общий цикл микроклизм и перерывов был равен семи. Чем делать? Сейчас много разных приспособлений для проведения этой процедуры: резиновые груши, кружки Эсмарха (стеклянные, металлические, резиновые, самодельные).

Когда у меня образовалась катаракта и было принято решение делать операцию, то артериальное давление крови поднялось до 160/110. В течение нескольких месяцев я делал микроклизмы из отваров трав и пришел на операцию с давлением 120/80. Мне не поверили, что я не принимал никаких медикаментов, и на всякий случай сделали два кубика диба-

зола. Операция прошла нормально.

Еще один пример: в прошлом году в клуб пенсионеров «Арма» пришла 74-летняя старушка — проститься с подругами. На левой руке у нее давление было 210/125. После нашей беседы она в домашних условиях начала делать микроклизмы. Через 20 дней давление стало — 140/100, еще через 2 месяца — 130/100. И вдруг снова поднялось до 150/100. Оказывалось, «захотелось попить кофейку». Провел с ней дополнительную беседу. Бабуля исчезла и больше не появляется. На днях встретил ее на базаре. Спрашиваю: «Ивановна, куда пропала? Почему не приходишь?». Ответила: «Ой, милоч, все некогда, хлопот много. Спасибо за клизму, ею держусь. Как будет свободное время, забегу», — и помчалась дальше.

Адрес: Кайбышев М.С., 744008, Туркменистан, Ашхабад, 8 п/о, а/п, а/я 417.

Зеленая аптека

МОРКОВНЫЙ СОК: И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Я — агроном-биохимик. Всю жизнь занимался изучением растений, овощей, ягод и их лечебными и пищевыми свойствами. Мне 72 года, проработал в сельском хозяйстве агрономом 53 года и более 20 лет был директором совхоза. Хочу рассказать о чудо-овоще — моркови.

Это ценнейшая огородная культура, которая по своим целебным, вкусовым и питательным свойствам занимает одно из первых мест не только среди овощей, но и плодов и ягод.

Недаром в медицине морковь называют «корнем жизни», копилкой каротина, комплексом витаминов и ферментов, полезных минеральных солей. В моркови содержится большое количество витамина А (каротина) — витамина роста. Недаром медики уже с трех месяцев рекомендуют подкармливать младенцев соком моркови.

Морковный сок в основном рекомендуется врачами и народной медициной для профилактики и лечения многих болезней. Он улучшает аппетит, способствует переварива-

нию пищи, предохраняет от болезни нервную систему, снимает усталость, повышает сопротивляемость к любым инфекциям, лечит печень, почки, выводит камни и песок из мочевого пузыря, помогает сердечно-сосудистой системе.

В морковном соке, кроме витамина А, содержатся также витамины: В, С, D, Е и К. Если свежий, сырой морковный сок приготовлен правильно, то он очень богат органическим калием и натрием, в нем много кальция, магния, фосфора, кремния, хлора и железа, которые очень эффективно влияют на человеческий организм.

В последние годы народная и официальная медицины все больше применяют морковный сок в лечении язв и раковых образований, считают его чудом века. Интересно, что это чудо нашего века народная медицина знала и применяла в лечении многих болезней более двух тысяч лет. Сырой морковный сок является естественным растворителем при язвах, выводит накопившиеся шлаки, особенно в толстой кишке.

Особо нужно отметить, что смесь морковного сока и соков других овощей, плодов, ягод и лекарственных трав намного эффективнее в лечении многих болезней. Для примера: смесь соков моркови, свеклы и огурцов быстро действует на растворение камней и песка в почках, печени и желчном пузыре и выводит их из организма естественным путем, без операции. Смесь соков моркови, свеклы и яблок лечит нервные расстройства, болезни пищеварительного тракта. Смесь морковного, свеклового соков и сельдерея улучшает состав крови. Народная медицина и Институт пищевой химии рекомендуют более сорока смесей морковного сока с соками других овощей и лечебных трав.

Употребляя ежедневно в пищу сырые овощи, фрукты, ягоды и лечебные травы, можно избавиться от многих болезней.

Адрес: Бизяеву Аркадию Петровичу, 143040, Московская обл., Одинцовский р-н, пос. Голицыно, ул. Советская, д. 56, к. 2, кв. 5.

Без чеснока не обойтись

1 кг чеснока измельчить, положить на дно трехлитровой банки и залить 0,5 л водки. Банку плотно закрыть, и через 15–30 дней настой готов. Принимать ежедневно натощак по чайной ложке, запивая стаканом кипяченого молока.

Настойку чеснока я пью уже шесть лет. Бывают иногда ОРЗ, но без этого, но в остальном я очень довольна, потому что мне удается держать свою бронхиальную астму в узде.

Кроме заболеваний органов дыхания настой показан при известных отложениях, он способствует похудению, так как очищает организм от жиров, улучшает зрение, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, омолаживает организм.

Настой принимаю с октября по май, а летом и осенью делаю перерыв.

Адрес: Галеевой Надежды Николаевны, 445039, Самарская обл., г. Тольятти-39, ул. Автостроителей, д. 78, кв. 318.

Сок лопуха для больного желудка

В 1980 году нашему родственнику сделали операцию на желудке. Жена привезла его домой и по совету старушки весной накопала корень лопуха, очистила, промыла и пропустила через мясорубку. Сок выжала и смешала с медом в пропорции 1:1. Смесь переложила в бутылку из-под шампанского и поставила на 21 день в темное место. По истечении срока процедила.

Мужчина пил этот состав по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Он выпил три таких бутылки и забыл о больном желудке.

Еще хочу поделиться рецептом от ожогов. Я так лечилась сама и соседку вылечила, у нее был очень сильный ожог: вся спина, ягодицы и рука.

Взять 100 г несоленого сливочного масла, 40 г воска и 1 столовую ложку льняного семени. Все соединить и варить на медленном огне 20–25 мин. Состав равномерно распределить на холщовом или льняном полотне, приложите к больному месту и забинтуйте. Повязки следует менять каждый день до тех пор, пока на месте ожога не появится молодая кожа.

Адрес: Ворошиловой Марине Аркадьевне, 663604, г. Канск, Красноярского края, Северный м/р, д. 17, кв. 114.

Наш источник здоровья — пророщенная пшеница

Долгое время мама страдала кожным заболеванием: на теле появлялась розовая мокнувшая сыпь, которая потом переходила в кровотокающие ранки.

Она перепробовала множество таблеток и мазей, зуд и краснота утихали на несколько дней, но потом возникали вновь.

Маме помогла пророщенная пшеница. Она покупала ее в аптеке и съедала по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, запивая чаем, молоком или водой.

Очень быстро ранки осветлели, зарубцевались и исчезли. Больше мама о них не вспоминала. А вот пророщенную пшеницу мы покупаем с тех пор постоянно: считаем, что она полезна и как профилактическое средство, и как источник здоровья для детей.

Адрес: Быкасовой Л.В., 347916, г. Таганрог, ул. Цюльковского, д. 30, кв. 38.

Осиновый аппликатор

Я вычитал в «ЗОЖ» о целебных свойствах осинового полена. Решил попробовать: помогает, но poleно очень неудобно использовать. Поэтому я сделал по-своему.

Распилил полено на кружочки по 2 см толщиной, сделал в них дырочки, как на пуговицах, и пришил к плотному материалу. Теперь можно привязывать это изделие к спине от радикулита, к шее от остеохондроза, в общем, к любому больному месту.

Кружочки осинового полена выгибают боль, снимают раздражение. Мы с бабулей сейчас этим только и лечимся. Оно привязывает осину к больному колену, говорит, очень помогает.

Заготавливать осину нужно в середине июня, когда обильно идет сок. Дерево выбирайте толщину с черенок лопаты. Срежьте полметра, снимите кору, но оставьте по бокам и концам по 2 см коры, чтобы полено не треснуло и не пересохло. Храните в тени.

Если что-нибудь непонятно, пишете, с удовольствием отвечу, но не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Адрес: Буссу Григорию Андреевичу, 644120, г. Омск-120, ул. Проезд Гончарова, д. 4.

По поводу простуды

Болезни горла и ангины я лечу настоящей березовой почкой. Собираю их в конце апреля, когда почки уже набухли, но чешушки на них еще не лопнули. Березовые ветки с почками

сушу в месте, где тень и сквозняк. Летом отделяю почки от веток, засыпаю на 1/4 в пол-литровую бутылку и заливаю водкой. При необходимости набираю в горле, а затем глотаю, и так до излечения.

А при кашле я смешиваю 0,5 ст. ложки сока алоэ, 0,5 ст. ложки меда, подержу в рот и держу несколько минут, а потом глотаю.

Адрес: Дудиной Анастасии Алексеевны, 658941, пос. Березовский Волчихинского р-на Алтайского края.

Кашица из лопуха успокоит суставы

Весной, как только пойдут лопухи, наломайте листья, сполосните от пыли и обсушите.

Нарежьте листья лопуха и плотно набейте ими стеклянную банку, закройте капроновой крышкой и поставьте на солнечное окно. Листья в банке должны превратиться в кашицу с неприятным запахом.

Как появится плесень, средство готово. С этой кашицей я делаю повязки на больной сустав. Боль стихает уже после первого раза.

Адрес: Гринкевич Галине Михайловне, 633260, Новосибирская обл., р.п. Ордынский, ул. Ленина, д. 7, кв. 5.

Тыква вместо пургена

Больше года я мучилась с кишечником: язва, стул с кровью и слизью. Лечилась в Институте проктологии в Москве, но улучшения не было.

Случайно мне попался в руки листочек из старого численника, где говорилось,

что тыква абсорбирует токсины в кишечнике. Я взяла себе на заметку этот совет и решила попробовать.

Разрезав тыкву на небольшие кусочки, я отваривала ее в течение 10 минут и ела натощак с маслом. С каждым днем мне становилось все лучше и лучше, а через пять дней пищеварение наладилось. Это было чудо!

На зиму я заморозила тыкву небольшими порциями и ела для профилактики в течение нескольких месяцев. С тех пор прошло уже 10 лет. Сейчас я ем все, что хочу, но стараясь не злоупотреблять, все в меру.

Хронический цистит по совету врача вылечила настоем березовых почек.

2 ст. ложки почек залить двумя стаканами кипящей воды, настоять 2 часа, процедить и отжать. Принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 15—30 мин. до еды в течение 2-3 месяцев. Старайтесь пить больше жидкости и держаться в тепле.

Адрес: Бушуевой Л.С., 140070, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Тимонино, ул. Линькова, д. 22.

От нарывов и фурункулов

В молодости у меня часто появлялись болезненные чирьи. Мне посоветовали соединить 1 сырой яичный желток от домашней курицы + 1 ст. ложку жидкого растопленного меда + 1 ст. ложку несоленого сливочного растопленного масла + муку. Замесить тесто средней густоты, приложить к больному месту и забинтовать.

Менять повязку 2-3 раза в день, а хранить неиспользованное тесто в холодильнике. По мере необходимости достать кусочек теста, размять в руках и приложить к болячке. Мне помогло, но если вы сильно застудились, то придет-

ся потерпеть, лечение займет несколько дней.

Был такой случай. У сына на подбородке появился сильный нарыв, щетина растет, а бриться больно. Я предложила ему сначала попробовать мой метод, а если не поможет, тогда в больницу. Я замесила тесто и приложила ему на ночь, сверху закрепила косынкой.

Встаю утром, смотрю, а его подушка лежит на полу вся в сукровице и гное. Оказывается, он ночью встал и поменял повязку. Лепешечка из теста вытянула всю гнать за ночь. А сын еще несколько дней прикладывал тесто, пока рана окончательно не зажила.

Адрес: Дементьевой Г.И., 346352, Ростовская область, г. Красный Сулин, ул. Вербенская, д. 218.

Упражнение для ленивого кишечника

С самого детства у меня были проблемы с кишечником, а к 40 годам я уже была полная развалина. Я решила взять себя в руки и заняться своим здоровьем.

Сначала нужно было заставить мой кишечник работать, т.е. наладить перистальтику. Кроме ежедневного употребления свежесмытого утром, не вставая с постели, ложилась на спину, сгибала колени и указательным пальцем правой руки давила на пупок, пока не чувствовался пульс, и держала минут 10-15. Если сразу не получается нащупать биение артерии, выдохните и повторите еще раз. Такой массаж необходимо делать ежедневно, пока стул не нормализуется. Одно-два месяца достаточно даже для самого ленивого кишечника.

Потом я делала чистку кишечника при помощи кружки Эсмарха, почистила печень. Такие чистки с

тех пор делаю два раза в год.

Во время лечения посещала семинар по проблемам здоровья. На одном из занятий ко мне подошел мужчина и спросил, не новенькая ли я. Я ответила что «старенькая». Он удивился и сказал, что на моем месте всегда сидела какая-то старая женщина, а теперь молодая и цветущая дама. Этот комплимент был результатом моего лечения.

А при бессоннице налейте в таз воды приятной температуры, если горят ноги, налейте по щиколотку прохладной, если мерзнут — теплой, и бросьте 3 полные столовые ложки соли. Посидите минут 20, затем ополосните ноги чистой водой и оботрите. Спать будете, как ангел.

Адрес: Жолудевой Г.Е., 680015, Хабаровск, ул. Аксенова, д. 5, кв. 8.

От ногтевого грибка

В «ЗОЖ» № 19 Анна Шишова из Рыбинска спрашивает, как избавиться от ногтевого грибка. Расскажу, как этого добилась я.

Сделала ванночку с насыщенный раствором марганцовки, затем приготовила кашку из 10 г прополиса и 10 мл 96%-го спирта и смазала ногти, особенно пораженные места. Завязала бинтом и меняла повязку через день до излечения.

Адрес: Золотовой Зинаиде Константиновне, 650099, г. Кемерово, ул. 50 лет Октября, д. 30 «а», кв. 69.

Приливы отступили

Приливами я страдала в течение 20 лет. До 1990 года помогал препарат

«Климектин», но потом его сняли с производства, а гомеопатические шарик-ки мне не помогали.

Однажды я отдыхала на даче у приятельницы, и мне попала на глаза подшивка старых газет. Там я прочитала, что приливами страдают женщины, у которых в организме не хватает калия, и что нужно кушать курагу, изюм, грецкие орехи, гречку, лимоны и мед — они богаты калием.

С вечера стала готовить себе такой завтрак. 2—3 шт. кураги, 10—15 шт. изюма, дольку лимона, 1 ст. ложку гречневой крупы — все это заливала 1 стаканом кипяченой воды, а утром добавляла 1 ч.л. меда и 2 ядрышка грецкого ореха.

Так я завтракала в течение двух лет, иногда делала перерывы, и действительно, приливы отступили.

Адрес: Егоровой Антонины Александровны, 662060, г. Боготол Красноярского края, ул. 40 лет Октября, д. 27, кв. 32.

Есть такой состав

Моя мама долгое время страдала от болей в желудке, она не могла ничего есть, ее постоянно тошнило. Мама угасала на глазах, а врачи никак не могли установить диагноз. Соседка посоветовала мне в пятилитровой банке сквасить 3 литра парного молока от одной коровы, добавить в него 1 кг меда, 7 куриных яиц в скорлупе и 1 ст. ложку питьевой соды.

Состав оставить при комнатной температуре до тех пор, пока яичная скорлупа полностью не растворится. Если в комнате жарко, то скорлупа растворится быстро, а если прохладно, то постойт подольше. Яйца останутся в пленке, осторожно их выньте и выбросьте. Оставшуюся смесь процедите и припи-

майте по 100 г 3 раза в день перед едой. Банку со смесью покройте марлей, чтобы был доступ воздуха.

Маму я вылечила за несколько месяцев, за это время она выпила почти 15 литров этого состава.

Адрес: Клоповой Ираиде Ивановне, 424030, г. Йошкар-Ола, Марий Эл, ул. Звездная, д. 6, кв. 83.

Чудо-растирка из хрена и лука

В «ЗОЖ» № 18 за 2002 год была опубликована моя заметка «Чудо-растирка из хрена и лука». Сама не рада тому потоку писем, который идет в мой адрес. Многие не вкладывают конверт, а ведь его цена равняется уже батону хлеба! Другие забывают указать точный адрес — я с удовольствием бы ответила Зинаиде В. Ивановой из г. Кстово Горьковской обл., но она не написала свою улицу.

Повторю рецепт для всех.

При ревматическом полиартрите накопайте ранней весной или осенью корни хрена и пропустите через мясорубку. Сока с мякотью должно получиться около 1 литра. Отдельно прокрутите репчатый лук, чтобы получилось то же количество, что и хрена. Смешайте в тазике полученную кашку из хрена и лука, добавьте 1 литр керосина (я брала осветленный) и еще раз все хорошенько перемешайте. Выложите смесь в трехлитровую банку, плотно закройте пластмассовой крышкой. Банку заверните в целлофановый пакет и закройте в землю на глубину 0,5–1 м. Через 2–3 недели лекарство будет готово. Смесью не процеживайте, втирайте ее вместе с соком в больные суставы ежедневно 1 раз на ночь. Обяжите сустав стареньким шерстяным платком,

наденьте трико — и в постель.

Поднимайте иммунитет, старайтесь поменьше употреблять животных жиров, мяса, соли, сахара. Ежедневно ешьте петрушку, сельдерей, морковь с растительным маслом, свеклу, спорыш, травку мокрицу (на огородах в сырых межах растет). Весной я кладу на ночь в холодную воду одуванчик вместе с корнем, а утром перекачиваю его на 2 часа в соленую воду, затем использую для приготовления салатов.

Адрес: Золотовой О.В., 309110, Белгородская обл., г. Ивня, ул. Либкнехта, д. 68/2, кв. 19.

«ЗОЖ»: Друзья, О. В. права. Если хотите получить ответ, не забывайте про чистый конверт и точный адрес. Будьте внимательны.

Мой рецепт: магнит + H₂O₂

Год назад мои болезни — ревматизм, полиартрит и артроз коленных суставов — довели меня до плачевного состояния. Я почти не могла ходить, боли были адские. Живу одна, помогать некому, поэтому даже не могла взять больничных. На работу ползала крошечными шагами, почти теряя сознание от боли. Врачи сказали, что я «не их профиль», и практически не могли мне помочь. Однажды я пришла домой, долго плакала и почувствовала себя приговоренной к медленной смерти.

Целый месяц почти не спала: вены вздулись, ноги покрылись огромными шишками, постоянно били судороги. Можно терпеть боль, но судороги терпеть невозможно. Я очень терпеливый человек, но это было уже выше всех моих сил.

И вот, когда смерть уже казалась счастливым избавлением, мне в руки попал № 5 (209) вестника

«ЗОЖ» за 2002 год с рассказом профессора Немумывакина о перекиси водорода. Слава Богу, что я узнала об этом удивительном лекарстве! Сразу начала пить перекись. Пью уже 9 месяцев. Началось очень медленное, но стабильное улучшение. Теперь я живу, работаю и надеюсь выздороветь полностью. По крайней мере кризисы у меня случаются все реже.

Чтобы понять результат действия перекиси, нужно пить ее долгое время и сравнивать свое состояние с тем, что было три месяца назад, полгода назад и т.д. Результат несомненный: отступают даже очень тяжелые недуги!

А теперь я хочу поделиться со всеми очень важным открытием, которое сделала случайно.

Хотя недуг мой стал отступать, но ужасные судороги в ногах остались, особенно беспокоили они по ночам. Я прочитала в вестнике «ЗОЖ» статью о приборе «Невотон», горько вздохнула — не по карману. И тут меня осенило: ну, что такое этот прибор? Да обычный кусок магнита, запаянный в пластмассу!!!

Был вечер. Я взяла отверт, пошла на кухню и отвинтила у кухонных шкафов маленькие магниты из замков (каждый был размером 2 см x 1 см x 0,5 см). Взяла простой скотч и прикрепила сначала один магнит на икру. И взяла! 10 минут были сильные боли, но потом стихли. Я прикрепила магнит на вторую ногу и легла спать. Оказалось, что магниты — сильное мочегонное. Всю ночь я бегала в туалет, а утром посмотрела на ноги и ахнула: никаких отеков и за одну ночь сошли огромные ревматоидные шишки! И еще: ни разу за ночь — ни одной судороги! Я впервые за год всю ночь спала спокойно и была счастлива!

Вот уже две недели я прикрепляю скотчем магниты на весь вечер и ночь, а на работу днем иду без

них. Результаты удивительные: никаких судорог, болей, отеков, вены на ногах стали намного лучше, сон отличный! А открытия продолжают: вывинтила из шкафов еще два магнита и прикрепляю их по вечерам в любое место, где есть боли или воспаление. Результаты такие: за 6–10 часов проходит полностью сильнейшее обострение остеохондроза, суставные боли, боли в желудке или кишечнике. Когда снимаю магниты, через сутки боли могут появиться опять, но если пролечиться магнитами несколько недель или месяцев — недуги, думаю, отступят.

О судорогах я теперь забыла: сплю с магнитами на икрах ног и радуюсь! А вот большой магнит слишком сильно действует. Я попробовала: ощущения неприятные. Лучше буду пользоваться маленькими. Мой старенький отец еле ковылял: болели суставы. Уговорила его прикрепить маленькие магниты. Дня через три он начал бодро ходить.

И последний совет. Если нет маленьких магнитов, но есть большой, разбейте его на кусочки.

Адрес: Кольченко Ларисе Петровне, 642000, Северо-Казхастанская обл., г. Петропавловск, ул. Интернациональная, д. 34, кв. 7.

Медовые капли

Однажды у меня был вирусный конъюнктивит: один глаз затянута так, что я уже почти ничего не видела. Я капала медовые капли, начиная с пропорции 10:1, т.е. 10 капель кипяченой воды и 1 капля меда.

Каждый день брала воды на одну каплю меньше и дошла до 3 капель воды и 1 капли меда. Курс лечения — 3 месяца без перебива, закапывала 2 раза в день: утром и вечером.

Капли каждый раз готовила свежие.

Адрес: Ивановой Т.М., 660074, г. Красноярск, ул. 1-я Ленинградская, д.3, кв.1.

Знакомьтесь: «красная щетка»

Есть очень хорошая женская травка — «красная щетка». Она помогает при всех женских болезнях, а также устраняет: зоб, заболевание лимфоузлов, поликистозы (матки, печени, почек) и гинекологические поликистозы. Она не имеет противопоказаний.

50 г травы залить качественной водкой — 500 г, настоять в темной стеклянной посуде не менее 30 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить и пить по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 30 дней. Затем через 8 месяцев можно повторить.

От кисты на почке мне помог лопух.

Заваривайте лопух как чай и пейте в течение месяца, может, больше, в зависимости от состояния. Периодически делайте УЗИ.

Адрес: Гилюной Э.А., 654007, г. Новокузнецк Кемеровской обл., Кузнецкостровский пр-т, д.18, кв.136.

Картофель на кефире против артрита

У нас с мамой одна беда на двоих: артрит. А у меня еще и шпоры. Недавно мы решили пролечиться настоем картофеля на кефире, слышали, что хорошо помогает. Но после двухмесячного лечения боли нас не оставили, и

мы сначала даже разочаровались в эффективности этого средства. Но спустя какое-то время мы заметили, что артрит перестал беспокоить. Видимо, излечение происходит не сразу, а постепенно.

Надо взять одну сырую картофелину среднего размера, протереть ее на мелкой терке и залить одним стаканом любого кефира. Принимать натошак по следующей схеме:

- первые 10 дней — пить каждый день;
- следующие 10 дней — пить через 1 день;
- следующие 10 дней — пить через 2 дня.

Т.е. 10 дней выпиваем натошак каждый день. Далее 10 дней (11-й) — перерыв, а с 12-го дня начинаем принимать через день. Против через 10 дней, делаем перерыв в 2 дня и далее пьем 10 дней через каждые 2 дня. Таким образом, лечение растягивается на 2 месяца. Но так как врачи говорят, что болезни суставов не излечиваются полностью, то, естественно, это средство не панацея. Боли уходят на долгое время, но при необходимости лечение можно повторить.

От неприятного запаха и потливости ног можно предпринять следующее. В течение недели каждое утро мыть ноги и в чистые носки в область пальцев сыпать 1 стол. ложку борной кислоты. Так ходить целый день. На ночь ноги снова вымыть и спать с голыми ногами.

Иногда достаточно недели, но бывает, что недуг возвращается, тогда придется повторить лечение.

От запаха пота есть простое и недорогое аптечное средство формидрон. Смочите ватный тампон формидроном и нанесите состав на чистое тело. Запаха пота не будет целую неделю. Этим средством нельзя пользоваться сразу после того, как вы побрили подмышки или на теле есть цара-

пины — будет очень щипать. При неприятных ощущениях смойте формидрон водой.

Куликова Лилия.
Москва.

Как мы лечили мастопатию

Ответила на все письма, которые получила после опубликования моей заметки в «ЗОЖ» (№ 20 (224) за 2002 год). Они принесли радость общения с людьми в моем вынужденном заточении из-за полиартрита. В большинстве писем спрашивали рецепт от мастопатии. Этот рецепт я взяла из «ЗОЖ» (№ 23/24 (131/132) за 1998 год). Женщине его порекомендовали в онкологическом центре, и тогда он помог за 7 приемов. А моей дочери — уже за 5, шестой раз я настояла сделать на всякий случай. Прошло уже больше года, и пока все хорошо. Вот этот рецепт:

Натереть на терке 200 г сырой красной свеклы, подогреть (лучше на водяной бане, чтобы не пригорела). Затем налить в свеклу 2 столовые ложки 9%-го уксуса, размешать и накладывать на грудь. Так сделать 10 раз.

Мы делали эту процедуру на ночь, прикладывая очень горячую смесь, но так, чтобы не обжечься. Сверху накладывали компресс. Под утро, когда свекла остывала, мы ее снимали и перевязывали грудь пуховым платком.

Но недавно у меня появился собственный опыт борьбы с мастопатией. Лето было жаркое, поэтому в доме постоянно «гуляли» сквозняки. Сначала появились легкая боль в груди, потом она становилась все сильнее и сильнее. Стало больно дотронуться, появились уплотнения. А тем временем я испытывала очередную

рецепт из «ЗОЖ» от полиартрита: 20 г сухого эвкалипта заварить 1 литром кипятка, остудить, процедить и пить по 50 г за 20 минут до еды в течение трех недель. Принимала также и перекиси. И вдруг заметила, что с каждым приемом эвкалипта стихает боль в груди, а шишечки рассасываются. После второго курса приема эвкалипта все прошло. Все это время я пила перекиси и не снимала пуховый платок.

Настой эвкалипта явно помог мне и от такого заболевания, как рожа. Теперь я еще больше убеждаюсь, что это не менее ужасная по своей неизлечимости болезнь, чем ревматоидный полиартрит. Из-за того, что встречается она реже, «ЗОЖ» мало о ней пишет, а так хотелось бы побольше узнать об опыте излечившихся. Я все ее проявления лечу повязками с 10%-ным раствором соли. Нельзя пропускать ни одного вечера, чтобы наложить повязку: в 100-граммовый стаканчик насыпать чайную ложку соли с небольшим верхом, залить кипятком, размешать, смочить сразу сложенную в 8 слоев марлю или бинт. Слегка отжав (очень горячую), наложить на проблемное место (нарыв, рану, опухоль), сверху прибинтовать (без клеенки) и оставить на 8–10 часов. Зимой можно утеплить шерстяным шарфом или надеть носки. Утром повязки прополоскать в теплой воде и высушить. Одновременно с солевыми повязками хорошо пить перекиси. И еще одно, что я поняла в отношении рожи, — надо чистить лимфу.

Надеюсь, что с помощью «ЗОЖ» скоро смогу сказать (как многие зожевцы), что в преклонном возрасте я себя чувствую лучше, чем в 40–45 лет.

Адрес: Ашиховой Зарифе Васильевне, 357910, Ставропольский край, г. Зеленокумск, пер. Мира, д. 22.

Мне 31 год. В результате аварии получила компрессионный перелом тел позвонков, в результате нарушение функций тазовых органов (недержание мочи). Как прошел через это и знает, как восстановиться, отзовитесь!

Адрес: Яшиной Римме Николаевне, 413863, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Степная, д. 27/3, кв. 107.

Внучке 2,5 года. У нее кровотокающий свищ в пупке. Никакие лекарства не помогают, врачи предлагают операцию только после 5 лет. Посоветуйте, как ее вылечить народными средствами.

Адрес: Кузнецовой А.А., 601340, Владимирская обл., Камешковский р-н, пос. Новки, ул. Фрунзе, д. 7 «а».

Мне 23 года, после родов распухают пальцы рук, колени. Боль невыносимая.

Адрес: Блиновой Г., 249130, Калужская обл., с. Перемышль, д. 19, кв. 2.

Сыну 22 года, у него эпиплексия. Обмороки, судороги 1 раз в 1-2 месяца. Помогите его вылечить!

Адрес: Галино Тимофеевну, 624030, Свердловская обл., Белоярский р-н, пос. Белоярский-1, ул. Машинистов, д. 1, кв. 10.

Мне 30 лет, вот уже третий год страдаю опущением внутренних органов. Врачи советуют набирать вес и укреплять мышцы, но пока ничего не помогает.

Адрес: Полевой Н.В., 397907, Воронежская обл., г. Лиски, ул. Монтанжников, д. 9.

Мой близкий родственник страдает эмфиземой легких. Подскажите, как ему помочь, он задыхается.

Адрес: Гусевой Лидии Никифоровне, 141800, Моск. обл., г. Дмитров, ул. Северная, д. 66.

Дочери 10 лет. Около года назад в области живота у нее появились белые пятна. Может быть, кто-то сталкивался с такой болезнью?

Адрес: Копытовой Светлане Николаевне, 456205, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Румянцева, д. 93, кв. 16.

Мне 20 лет, последние полтора года страдаю псориазом (поражена волосистая часть головы). Лечусь спиртовой настойкой чистотела, но не помогает. Что мне делать?

Адрес: Козловой Наталье, 607015, Нижегородская обл., г. Кулебаки, ул. Квартал Народной Стройки, д. 30, кв. 6.

Мне 67 лет. Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто знает, как вылечить срединную кисту шеи и кисту на щитовидной железе.

Адрес: Проскуряковой Юлии Ивановне, 624092, Свердловская обл., г. Верх-Пышма, ул. Энтузиастов, д. 2, кв. 59.

Как избавиться от тремора рук и ног народными средствами?

Адрес: Томиновой Александры Яковлевны, 346780, Ростовская обл., г. Азов, пер. Колонтаевский, д. 102, кв. 4.

У сына почечная недостаточность, сейчас находится на искусственной почке. Если у кого-то был опыт лечения этого тяжелого заболевания, отзовитесь!

Адрес: Лоскутниковой Т.В., 641208, Курганская обл., Юргамышский р-н, с. Острова.

Мне 16 лет, у меня хронический гастрит, пиелонефрит и зуб. Подскажите, как мне бороться с этими заболеваниями?

Адрес: Терещенко Г.В., 352621, Краснодарский кр., Белореченский р-н, с. Школьное, ул. Интернациональная, д. 10.

У моего сына на нижнем веке вырос хворик. Прижигать и делать операцию опасно, можно повредить глаз. Может быть, есть какие рецепты?

Адрес: Петуховой Ан-

тонине Николаевне, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 13, кв. 30.

Девочке 6 лет, у нее врожденная спинномозговая грыжа пояснично-крестцового отдела. Вальный парапарез, шунтирована по поводу гидроцефалии, висят ступни, чувствительность до колен. Как помочь ребенку?

Адрес: Елисейевой Н.В., 450007, г. Уфа-7, мкн. «Кооперативный», ул. Полевая, д. 33.

Подскажите, как избавиться от гинекомастии народными средствами? Болею уже 4 года, с 15 лет.

Адрес: Михаилу, 428009, г. Чебоксары, а/я 73.

Девочке 14 лет, у нее пупочная грыжа. Как обойтись без операции и вылечить народными средствами?

Адрес: Ирине Александровне, 445026, Самарская обл., г. Тольятти, Московский пр., д. 23, кв. 365.

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от лимфостаза руки после удаления молочной железы?

Адрес: Прозоровой А.И., 353500, Краснодарский кр., г. Темрюк, ул. Октябрьская, д. 133, кв. 19.

Адрес 2: Соболевой Римме Петровне, 172390, Тверская обл., г. Ржев, Советская площадь, д. 17, кв. 8.

Адрес 3: Колотвиной Н.Г., 301721, Тульская обл., г. Кимовск, ул. Молодежная, д. 8, кв. 29.

После удаления прямой кишки образовался лигатурный свищ, который не заживает уже более 4 лет.

Адрес: Казанову Владимиру Павловичу, 357911, Ставропольский кр., г. Зеленокумск,

ул. Советская, д. 22, кв. 23.

Несколько лет я страдаю миастенией, помогите советом, как справиться с недугом.

Адрес: Бодяеву Юрию Николаевичу, 603135, г. Нижний Новгород, ул. Радио, д. 1, кв. 7.

Прошу откликнуться тех, кто справился с кистой на щитовидной железе с помощью народных средств.

Адрес: Ложечниковой Галине Александровне, 644022, г. Омск, ул. Волгоградская, д. 18, кв. 59.

Как избавиться от парапроктита и свища прямой кишки?

Адрес: Свиридовой Галины Андреевны, 399613, Липецкая обл., г. Лебедянь, ул. Крупской, д. 30, кв. 2.

Мне 35 лет. Семь лет страдаю сильными головными болями, шумом в ушах. Еще у меня хронический насморк, нос постоянно заложен. Что мне предпринять?

Адрес: Николаевой В.С., 646511, Омская обл., Тарский р-н, с. Атак, ул. Заречная, д. 16.

Мне 28 лет, страдаю рассеянным склерозом уже 5 лет. Отзовитесь, кому удалось поддерживать свое здоровье народными методами.

Адрес: Стручкову Алексею Анатольевичу, 188410, Ленинградская обл., Волосовский р-н, д. 53, кв. 6.

Мне 60 лет, у меня гастродуоденит рефлюкс с забросом желчи в желудок. Сильная изжога. Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Прытковой А.С., 423604, Татарстан, г. Елабуга, ул. Б.Покровская, д. 86, кв. 1.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы — всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылать копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим жозецам.

Дурная слава порядочной женщины

* «Вчера я не вышел на работу в связи с получением премии ошибочного появления» /из объяснительной/.

* «С Николаем мы состоим в гражданском браке около двух лет. За это время он показал себя со всех плохих сторон, с характеристикой регулярного алкоголика» /из заявления/.

* «Она часто была меня скалкой по голове, что оскорбляло мое мужское самолюбие в глазах сына и товарищей по работе» /из объяснительной/.

* «Исчезла супруга. Особые приметы отсутствуют, кроме моей фамилии и соседства с пятого этажа» /из заявления/.

* «С тещей у меня отношения, к сожалению, хорошие» /из письма/.

* «Екатерину всю жизнь преследовала дурная слава порядочной женщины» /из письма/.

* «Вначале дворник Сусликов работал спуска рукава, но постепенно освоился и на работу окончательно чихнул свысока» /из приказа/.

* «Токаря Филькина лишить месячной премии за регулярные выпивки в воспитательных целях» /из приказа/.

Адрес: Коршунову Михаилу, 143966, Московская обл., г. Реутов, ул. Ленина, д. 8а, кв. 48.

ЭТО МНЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ПО ПРАВУ

...Меня притягивают сопки,
У гордых скал соленый лес,
И город мой, такой высокий,
С домами прямо до небес.
В деревне я живу нескудно,
Да здесь и некогда скучать...
Но лишь возьму свою расквашу —
В ней бухта Тихая опять,
Что сливается не тихим нравом...
Я этим берегом живу:
Он мне принадлежит по праву.
Его я Родиной зову.

Отдам осине я свой черный день
И прикоснусь к священной березе —
Спасительнице русских
деревень,
Воспетой и в поэзии, и в прозе.

Адрес: Александренко Елене Витальевне, 692224, Приморский край, Спасский р-н, с. Буссева, п. Школьный, д. 3, кв. 7.

ХОРОШОД УЛЫБКО

* Не бойся одержать победу над самим собой: победителей не судят.

* Снех и улыбка — это дверь, через которую в нас проникает доброта.

* Кому нечего сказать, тот почти не смекает.

* Общество полусытых и полубразованных, где сытые полубразованные, а образованные полусытые.

* Ничто так не облагораживает мужчину, как хорошая жена.

* Я люблю тебя, жизнь, потому что ты стала дороже.

* Когда во рту сыр, каркать не хочется.

* Стоя в очереди к врачу, больные утешались тем, что время лечит.

* В последнее время мы стали намного ближе к природе — совсем озверели.

* Клиент прав всегда, за что ему и достаётся.

* Стоило ли объявлять войну дворцам ради того, чтобы заставить мир хижинами?

* Если вас наказали ни за что, радуйтесь, что вы ни в чем не виноваты.

Адрес: Кирилловой Валентине Викторовне, 652420, Кемеровская обл., г. Березовский, ул. 8 Марта, д. 6, кв. 100.

ДОВЕРИЛА

Я тогда еще училась в школе. У нас много лет жила одна кошка, серая, полосатая. Наша квартира была на первом этаже. Форточка в летнее время не закрывалась (тогда в селе о квартирных ворах не слыхивали, да и красть было нечего). Поэтому проблем с прогулками у кошки не было.

С ней мы были хорошими друзьями. И честно, особенно в зимнюю пору, по ночам она забиралась ко мне под одеяло, и мы спали, согреть друг друга.

На тот раз у нее было два маленьких котенка, и помещалась она с ними, как обычно в таких случаях, на полу в коробке. Стоял холодный май с сильными ветрами и частыми дождями.

Как-то ночью сквозь сон слышу — лезет ко мне кошка. Удивилась, но одеяло подняла. Она улеглась рядом, полежала с минуту и ушла. Только я задремала — снова лезет. На этот раз не одна, в зубах у нее котенок. Положила мне его под бок, полежала, пока он успокоился, и за вторым. После того, как оба котенка, облизанные и успокоенные, уснули рядом со мной, кошка выбралась из-под одеяла, прыгнула на форточку и отправилась гулять.

Адрес: Касаткиной Вере Александровне, 606185, Нижегородская обл., Сосновский р-н, с. Елизарово, ул. Молодежная, д. 4, кв. 17.

ВОТ УЖЕ И НАСТЯ ПОДРАСТАЕТ

Меня зовут Ирина. Я люблю газету «ЗОЖ», потому что встречаю в ней литературную страничку. Я и сама пишу стихи. Там, где я живу, моей мечте сбыться не суждено. Ни в одной газете нет литературной странички.

Свою литературную деятельность я начала в 11 лет. Теперь, когда мне 34, продолжаю писать, но теряю веру в себя, потому что без стихов моя жизнь была бы недостаточной.

Самое печальное — это то, что человек, имея талант, не может использовать его по назначению.

Я иду по осеннему саду,
Шелестят под ногами листья.
И тебя ощущаю рядом,
Я срываю рябины кисти.

Пролетели годы за годами,
Унеса з собой все, что было.
Только чувство, жившее
с нами,
И теперь во мне не остыло.

Я в слезах тебя провожала,
Ожидая всемо пополнение,
И удачу в дорогу желаю,
Ну о ты пожелал мне терпения.

Сказал: «Я тебя не покину,
Будет дочь — назойли ее Ностей».
Положил мне в лодку рябину
И сказал: «Это вам на счастье».

Я тогда и думать не смела,
Что твоя ормейская доля
Зоберет и душу, и тело...
И остолб мне только горе.

Не хотелось я так, не желала
Потерять и любовь, и счастье.
Я так долго их в жизни искала,
А теперь мне осталось Ностя.

Было в жизни и горько, и сладко,
Но одно я вовек не забуду,
Как однажды в школьной
тетрадочке
Я случайно наткнулась на чудо.
Как закладку — сухую ветку
Сохранила рябину Ностя,
А на чистом листе написало:
«Это маме и мне на счастье».

Адрес: Юдиной Ирине, 637023, Казахстан, г. Павлодар, ул. Кутузова, д. 297, кв. 145.

Пивные дрожжи Экко Плюс (автолизат) с кальцием, магнием, Д3

Мы продолжаем рассказывать о пивных дрожжах, обработанных по технологии автолиза, компании Экко Плюс. Сегодня речь пойдет о пивных дрожжах с кальцием, магнием и витамином Д3. Данный препарат обладает как свойствами, присущими автолизату и описанными в статье про автолизат («ЗОЖ», №2), так и свойствами, которые обеспечивают добавки в препарате — кальций, магний, Д3.

Магний — один из важнейших элементов, необходимых для нормального функционирования нервной и мышечной тканей, отвечает за состояние кровеносных сосудов. Выступает нейтрализатором кислотности желудочного сока (при гастрите, язвенной болезни желудка), необходим для нормальной работы витаминов группы В.

Кальций участвует в передаче нервных импульсов, в сохранении мускулатуры, в деятельности сердца, в свертывании крови, в регуляции проницаемости клеточных мембран, способствует выведению солей тяжелых металлов и радионуклидов. Главная его роль — в образовании костной ткани. Уменьшение содержания кальция в организме может привести к развитию различных патологических процессов, наиболее распространенным из которых яв-

ляется остеопороз.

Данный препарат особенно рекомендуется **женщинам среднего возраста**, так как постепенное снижение содержания кальция в организме женщин, и способность усваивать его из продуктов питания резко снижается, а, следовательно, необходимо восполнить его недостаток с помощью препаратов, содержащих кальций.

Особенностью данного препарата является удачное сочетание компонентов: **используемая формула обеспечивает практически 100%-ное усвоение кальция и магния**. Во-первых, наличие витамина Д3 в препарате уже улучшает усвоение кальция. А во-вторых, соотношение магния и кальция в препарате также оптимально для усвоения, что очень важно, так как магний может уменьшать усвояемость кальция из кишечного тракта, но при этом резкая недостаточность магния может вызвать гипокальциемию (низкое содержание кальция в крови).

Для профилактики **сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, для нормализации центральной нервной системы**. Подлинность препарата «Экко Плюс» можно установить по наличию логотипа в виде буквы Э, выдаваемого на таблетке.



Бифидумбактерин 1000 — 1000 причин быть здоровым!

С возрастом у людей все чаще начинают появляться различные проблемы с ЖКТ. И зачастую общей причиной данных недугов является дисбактериоз, клиническими проявлениями которого являются **запор, понос, вздутие, боли, бурление в животе и т.д.** Многие стараются бороться с этими явлениями, хотя на самом деле нужно попытаться искоренить саму причину заболевания.

90% бактерий кишечника составляют полезные бифидобактерии. Они образуют своеобразную линию обороны кишечника против гнилостных бактерий. Они же принимают активное участие в пищеварении и всасывании пищи. К сожалению, маленькие труженики гибнут миллионами по причинам несбалансированного питания, употребления антибиотиков, алкоголя, сигарет, гормональных препаратов. Восстановить их состав поможет дополнительный прием бифидобактерий, что достигается с помощью Бифидумбактерина 1000 компании Экко Плюс. 1 таблетка этого препарата содержит столько же по-

лезных бактерий, сколько 100 литров кефира.

Таблетки Бифидумбактерина 1000 восстанавливают баланс желудочно-кишечной микрофлоры, помогают при отравлении, быстро ликвидируют клинические проявления дисбактериоза, способствуют нормализации обмена белков, жиров и углеводов, правильному всасыванию витаминов, микро- и макроэлементов.

Таблетки удобны в применении: их не нужно растворять в воде, как порошок. Удобная упаковка позволяет взять препарат с собой на работу, в дорогу. В одной банке Бифидумбактерина 1000 №30 содержится столько же бифидобактерий, сколько в 60 флаконах порошка.

Уникальность препарата еще и в том, что его **перезаморозка невозможна**. Это абсолютно безвредное средство.

Цена Бифидумбактерина 1000 в аптеках — около 42 рублей. Подлинность препарата ЭККО ПЛЮС можно установить по наличию логотипа в виде буквы Э, выдаваемого на таблетке.



Гепатинол Плюс — защита печени в ваших руках!

Уникальная формула Гепатинола Плюс нейтрализует яды и токсины, накапливающиеся в организме, обеспечивая мощную защиту печени.

Расторопша — лекарственное растение, способствующее восстановлению разрушенных клеток печени, оздоравливает и укрепляет организм. **Селен** в составе **микроводоросли спирулины**: только активный селен в клетку спирулины, селен обладает почти **сто процентной усвояемостью** и предохраняет организм от отравлений

свинцом, кадмием, ртутью. Соединяясь с тяжелыми металлами, он выводит их из организма. Другие сильные антиоксиданты в составе Гепатинола Плюс — **витамины С и Е** защищают печень от разрушительного воздействия вредных веществ.

Экстракт пивных дрожжей помогает укрепить иммунитет, повысить работоспособность, поддержать естественный обмен веществ.

Цена Гепатинола №60 в аптеках — около 38 рублей.



Москва — 105-07-25, 788-11-00,
782-5481, 235-49-34, 755-93-95
(доставка)
С.Петербург — 326-23-00
(аптеки «Фармакор»),
327-04-76
Волгоград — 93-17-31, 42-39-48
Самара — 705-40-96, 00-00,
15-67-21
Тольятти — 40-33-84, 50-88-50
Омск — 31-70-04, 31-94-90,
53-98-93
Н.Новгород — 78-44-44,
55-88-88
Казань — 99-40-46, 44-60-05,
42-49-48
Краснодар — 74-10-53, 53-36-72
Саратов — 29-79-73, 73-49-97,
64-67-14
Новосибирск — 36-70-84
Новосибирский — 25-03-97

Сочи — 68-70-00
Екатеринбург — 46-12-01,
27-40-1
Пятигорск — 45-16-5, 5-26-90
Ставрополь — 77-81-31, 77-88-36
Кисловодск — 5-02-04
Ессентуки — 6-44-80, 6-62-21
Черкесск — 4-20-33, 3-54-64
Железноводск — 4-16-71,
4-99-89
Мин.Воды — 97-79-35
Буденновск — 4-40-15
Орел — 75-54-49, 98-08
Курск — 2-76-37
Белгород — 33-42-01, 35-33-21
Брянск — 66-14-91, 55-16-23,
66-16-26
Воронеж — 73-22-88, 52-63-83
Тамбов — 71-32-69, 48-05-65
Липецк — 77-25-08, 35-58-17

Рассылка наложенным платежом — (095) 234-40-81.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ

Отвественный за выпуск Анатолий ЮСИИ.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.

Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003

Перепечатка материалов и использование в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.

При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.

Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

Р — печатается на правах рекламы.

Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000,
Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».

Контактные телефоны:

Отдел распространения:

тел./факс: 216-93-97

Отдел подписки: 261-62-93

Редакция: 917-68-78, 917-18-26,

факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».

Издается с ноября 1992 г.

Объем 3 п. л. Цена свободной

Общий тираж 3.180.000 экз.

Тираж «Медиа-Пресса» —

1.680.000 экз.

Заказ № 11077

Подписано в печать

19.02.2003

Интернет: www.ZOJ.ru

e-mail: mail@zoi.ru